

ताजगी, तरावट, तरन्नुम !

हर कोई ताजगी चाहता है, हर कोई तरावट का दीवाना है, हर किसी को तरन्नुम की तलाश है। ये तीनों वरदान आप साल के ३६५ दिनों में पा सकते हैं, बशर्ते कि मामूली-सी लागत और हल्की-सी मेहनत से अपने मन-चाहे ठंडे मीठे पदार्थ घर पर तैयार करें।

विधिया आसान-सी हैं और लगभग तीन सौ विधिया ह। आइसक्रीम, ठंडे पेय, एक बार बनाकर तो देखिये ! सारा मुहल्ला आपसे खरीदने आ जाएगा। खुशिया बांटिये और यश कमाइये ! आप चाहे तो घर-बैठे सम्मानपूर्वक दस रुपये में लाखों-करोड़ों कमा सकते हैं।



इस मोरीज की अन्य पुस्तकें

- ☐ आधुनिक गान बनाना
- ☐ आधुनिक मिठाई बनाना
- ☐ अचार बनाना मुख्य
- ☐ गमकियन प्रभाव और सिंगुलर
- ☐ सुवासक अचार (शुगर कला)
- ☐ घरेलू इलाज
- ☐ आधुनिक मिठाई-बर्ग



सुबोध पब्लिकेशन्स

आधुनिक जलपान कला

शर्वत

आइसक्रीम

स्ववैश

२७५ प्रकार के ठण्डे पदार्थ बनाने की
सरल विधियाँ ।

GIFTED BY:-
RAJA RAMMOHAN ROY
LIBRARY FOUNDATION
CALCUTTA-700012.

मीनाक्षी सेठी

सुबोध पब्लिशिंग (१९८०)

Rs 35-00

सुबोध पब्लिकेशन्स, २/३ बी, मसारी रोड, नई दिल्ली २ /
संस्करण : १९९१ / मुद्रक जयमाया आफसेट, शाहदरा, दिल्ली-३३

SHARBAT—ICE CREAM—SQUASH
by Minakshi Sethi

क्रम

नियेदन

तालिका (१)

" (२)

" (३)

७

१३

१४

१५

पहला खण्ड ठण्डे पेय व आइसक्रीम

(Cold Drinks & Ice Creams)

१७

(१) पदार्थों में संरक्षण का महत्त्व

१७

(२) शरबत (Sharbats)

१८

(क) माँच पर पकाए शरबत

२१

(ख) बिना माँच पर पकाए शरबत

२८

(ग) एसोन्म वाले शरबत

४०

(घ) यूनानी-आयुर्वेदिक शरबत

४४

(ङ) विदेशी शरबत

४७

(३) स्क्वैश (Squashes)

४२

(४) कार्डियल (Cordials)

६१

(५) भाँति भाँति के पेय

६४

(६) आइसक्रीम (Ice Creams)

ठंडे पेयों के साथ क्या परोसें

८२

दूसरा खण्ड गरम पेय (Hot Drinks)

८२

(७) चाय (Tea)

८२

(८) कॉफी (Coffee)

८६

(९) दूध वाले पेय

८७

(१०) सूप (Soups)

१००

गरम पेयों के साथ क्या परोसें

१०३

ससिरा लण्ड : मल्लाहार (Snacks)	१०५
(११) पकोडे-समोस (Pakoras & Samosas)	१०५
(१२) कटलेट (Cutlets)	११५
(१३) बडा (Vadas)	१२३
(१४) टिकिया चाट-ओमलेट (Tikias Chats & Omelette)	१२८
(१५) फुटकर भोज्य पदार्थ	१४०
बीया लण्ड विविध (Miscellaneous)	१४७
(१६) सब्जियो व फला को मल्लाना	१४७
(१७) पापड-बडियाँ	१५१
(१८) देहाती-मल्लाहार	१५७
वरिशिष्ट (Tables)	१६३

निवेदन

पाक कला और मिष्ठान्न कला पर अपनी दो पुस्तकों के बाद मुझे 'आधुनिक जलपान कला' लिखने की प्रेरणा हुई। आज के युग में शिष्टाचार के मानदण्ड बदल गए हैं। मात्र पाक कला में दक्ष कोई गृहिणी आधुनिक नहीं कहੀ जा सकती, जब तक कि उसे मेहमान नवाजी की आधुनिक टेक्नीक का ज्ञान न हो। खाना-खाने के समय कोई मेहमान घर पर आना है तो उसे इतनी घबराहट नहीं होती, जितनी कि दूसरे समय मेहमान के आने पर होती है।

गृहिणी की समस्या

गृहिणी को मेहमान से पूछना पड़ता है—आप ठण्डा लेंगे या गर्म? मेहमान अपनी रुचि बताता है या कभी टाल-मटोल की भाषा प्रयोग करता है और कहता है कि कोई खास आवश्यकता नहीं। पर वह तो गृहिणी है—पर-परिवार के शिष्टाचार की कर्तविका। भला वह ऐसे उत्तर पर कुछ खिलाए-पिलाए बर्बर कैसे धान सकती है। उसे कुछ न कुछ तो परोसना ही है।

घर या तो वह कैम्पा कोला या सोडा वाटर की बोतल के लिए बच्चे को दुकान तक दीठाए या फिर घर में चाम-कॉफी बनाए। पर इतने से ही उसका बर्तव्य पूरा नहीं हो जाता। उसे ठण्डे या गर्म पेय के साथ कुछ भक्ष्याहार के लिए भी रखना होगा। या तो शरबत, स्वरण आदि बाजार से बन-बनाए मिल जाते हैं। पर एक तो वे बहुत महंगे पड़ते हैं, दूसरे वे उतने उमदा भी नहीं होते और फिर वह आधुनिक गृहिणी ही क्या जो बाजार की चीजें घर निर्भर रहे।

मेरी सखी रजनी ने मुझमें इस प्रकार की बात बड़ी धीरे मुझ पर प्रकाश दी कि मैं प्राच्यनिरुजलपान बना पर एक स्वतंत्र पुस्तक लिखूँ। परिणामस्वरूप यह पुस्तक पाठकों के सम्मुख प्रस्तुत कर रही हूँ।

अन्वाहार में सबकी अपनी-अपनी रुचि होती है। कोई गमे पसन्द करता है तो कोई ठण्डा। फिर हर चीज की एक बहार होती है, गमियाँ आ जाती हैं तो ठण्डे पेशों की समस्या आ खी होती है। गरबती और स्वदेश के लिए लागू तरतुने लगते हैं। इस पर बाजार के गरबत और स्वदेश प्रायः घटिया किस्म के मिलते हैं। प्रपवा बहुत महंगे पड़ते हैं। यदि ऐसी स्थिति में महिलाएं अपने घर में शरबत व स्वदेश बनाना चाहें तो उनके सामने यह कठिनाई आती है कि आतिर शरबत स्वदेश बनाए कैसे ?

आज की इस बड़ी समस्या का हल करने के लिए मैंने प्राचीन धारण स्वदेश बनाने की सुगम विधियाँ दी हैं।

क्या शरबत विदेशी पेश हैं ?

शरबतों के बारे में कुछ लोगों की भ्रान्त धारणा यह है कि वे विदेशी पेश हूँ जो हमारी सभ्यता में बालात्तर मिल गए हैं। ऐसा सोचना सरासर गलत है।

भाइए, हम थोड़ा अपने धर्ती पर दृष्टिपात करें।

प्राचीनकाल में भारत में अतिथि सत्कार पर बड़ा बल दिया गया है। वह घर, घर नहीं माना जाता था जहाँ आग हुआ मेहमानों का स्वागत नहीं होता था। किसी के द्वार पर कोई प्रवेश बला जा। उसे जलपान कराए बिना वापस नहीं जान दिया जाता था। क्योंकि उस युग में आतिथ्य धर्म के साथ जुड़ा था। मात्र में ए ही मान्यता थी—

‘सर्वदेवमयोऽतिथिः ।’

अर्थात् अतिथि देवता रूप ही है। घर में अतिथि आते ही लोग धिया-सत्कार में जुड़ जाते थे। यह कहा जाता था—अतिथि के लिए

भासन, जलपान, खादिया और मधुर वचन तो हर कोई ये चार चीजें जुटा हो सकता है। लोगों की धारणा थी—

अतिथिभ्यस्य भग्नाशो गृहात् प्रतिनिवर्तते ।

स तस्मै दुष्कृतं बत्त्वा पुण्यमादाय गच्छति ॥

अर्थात् वही प्रतिथि घर से निराश लौट गया तो समझो कि वह अपने पाप छोड़ गया और हमारे पुण्य लेकर चला गया ।

इस प्रकार घम के अर्थ से एव सामाजिक विश्वास के कारण लोग अतिथि-सत्कार के प्रति जागरूक थे । जब भोजन करने का समय होता था, उस समय तो गृहिणी वाली परोसकर लाती थी । कोई मेहमान भागे पीछे आ जाए तो गृहिणी क्या करे उसे तो श्रुतु के अनुसार ठण्डा या गरम पेय प्रस्तुत करना होता था । इस तरह पेयों का प्रचलन हुआ । पेय दो प्रकार के थे—(१) मादक पेय और (२) मादकताहीन पेय ।

प्राचीनकाल में यद्यपि भांगस में मदिरा का प्रचलन रहा है । किंतु अधिकतर समाज में मदिरा सेवन को घृणित माना जाता रहा है । प्राचीनकाल से हमारे देश में अनेक पत्तों के रसों से अनेक प्रकार के सारबत बनाए जाते थे । भगवान् बुद्ध ने भी साठ प्रकार के रसों के प्रयोग की अनुमति अपने शिष्यों को दी थी । वे साठ रस इस प्रकार थे—(१) पक्के आम का रस, (२) गुनाली रोव का रस, (३) केले के फल का रस, (४) अमृता का रस (५) फालग का रस (६) तारिफ का रस (७) चोरी या शकर में पाणी मिलाकर बनाया हुआ रस और (८) गुड़ में पानी मिलाकर बनाया हुआ रस । बौद्ध भिक्षु इस सभी सारबत को पिया वे भोजन के स्थान पर बैठे थे । जैन ग्रंथों में भी (१) आमलो का रस, (२) इसवी का रस (३) मधुला रस, (४) मज्जूरी का

१ अमरप्रकाश का कृष्ण एण्ड ट्रिस्म एन एजेंट एजिया में स
उद्धृत पृष्ठ ८८।

बनाया रस घीर (८) बनार का रस ग्रहण करने का उल्लेख मिलता है। ये रस पानी और चीनी या शहद मिलाकर सेवन किए जाते थे।

प्राचीनकाल में आयुर्वेदिक पद्धति से तैयार किए गए आसव और अरिष्टों में पेय माने जाते थे। ये औषधि के रूप में प्रयोग होते थे। आसव में तरलता अधिक होती थी और अरिष्ट में स्थूल तत्वों की प्रधानता रहती थी। इन शरबतों के अतिरिक्त चिरकाल तक, हमारे देश में—(१) दही, (२) छाछ, (३) मट्ठा, (४) फलों का रस और गुड़ का शरबत पेयों के रूप में चलता रहा। तीसरी, चौथी शताब्दी तक लोग अनाजों और खट्टे भांड से बनाए गए सुपों का प्रयोग पेय के रूप में करने लगे थे। अमूर, खजूर, अलूचा, शहद और गन्ने के रस के साथ अनेक प्रकार के शरबत बनाए जाते थे। ये शरबत दो तरह के होते थे—(१) खट्टे और (२) मीठे। खट्टे शरबत अमूर के रस और इमली के रस से बनाए जाते थे। इनके अतिरिक्त देश के भिन्न भिन्न क्षेत्रों में अलग अलग पेयों का प्रचलन था। नारियल के अदरक का पानी बहुत अच्छा पेय माना जाता था। जो लोग शराब का सेवन नहीं करते थे वे ऐसे ही पेयों को प्रयोग में लाते थे। मेरा कहने का आशय यही है कि हमारे देश में विभिन्न शरबत बनाने की परम्परा बहुत पुरानी है। अस्तु।

मैंने यहाँ विभिन्न प्रकार के शरबतों को बनाने की विधियाँ तो दी हैं, साथ ही अनेक पद्धति से बनाने वाले ऋषिों को भी दिया है।

यह पुस्तक

इस पुस्तक को चार खण्डों में बाँटा गया है—(१) ठण्डे पय—शरबत स्वर्षा व अन्य ठण्डे पय तथा आइसक्रीम आदि (२) गरम पेय जल—चाय, कॉफी, सूप तथा गरम दूध आदि। (३) गरम पेयों के साथ परोस जाने वाले अल्पाहार (snacks) आदि। (४) इसके

प्रतिरिक्त, चौथे खण्ड में विविध पदार्थ बनाने की विधि का हई है जिन्हें गृहिणियां पहले से बनाकर सुरक्षित रख सकें और बाद में जरूरत पड़ने पर उनका उपयोग कर सकें ।

कुछ महिलाएँ समझती हैं कि शरबत व स्क्वैश बनाना बहुत कठिन कार्य है या ये घर में अच्छे नहीं बनते । पर उनका यह सोचना ठीक नहीं है । यदि आप ठीक विधि अपनाकर घर में इन्हें बनाने का प्रयास करें तो आप बाजार के बने-बनाए पदार्थ प्रयोग करना भूल जाएंगी ।

मैंने अपनी और स आधुनिक समाज में परोसे जानेवाले खाद्य पदार्थों एवं पद्यों की आधुनिकतम विधि देने की चेष्टा की है । अनुभवी महिलाएँ अपने अनुभव के साथ उसमें बड़ोत्तरी कर सकती हैं ।

यदि मेरा यह प्रयास मेहमानों के आतिथ्य में गृहिणियों के कुछ काम आ सके तो मैं अपने-आपको धन्य समझूंगी ।

इस पुस्तक के लेखन में जिन पात्र विशेषज्ञों से मुझे सहायता मिली है, उनकी मैं अत्यन्त आभारी हूँ । यहाँ श्री अमिताभ द्वारा किए गए सहयोग के लिए मैं उनका कृतज्ञता प्रकाश करना अपना कर्तव्य समझती हूँ । आशा है, मुझे भविष्य में पाठकों से भी सहयोग प्राप्त होता रहेगा ।

बहाली, १३ अप्रैल, १९८०

—बीबाली सेठी

हमारा अनुरोध

कुछ महिलाओं में यह भ्रात धारणा है कि घर में शरबत, स्वदेश, आइसक्रीम आदि अच्छी तरह नहीं बनाए जा सकते। इसलिए प्रायः वे बाजार की शरण में जाती हैं। दरअसल ऐसा सोचना गलत है। यदि ठीक विधि से उन सभी पदार्थों को घर पर बनाने का प्रयत्न किया जाए तो आपको सुखद आश्चर्य होगा कि आपके द्वारा तैयार किये गए ये पदार्थ बाजार के पदार्थों से बड़ी अधिक स्वादिष्ट हैं।

यह पुस्तक आपको ऐसे असह्य पेय एवं खाद्य-पदार्थ बनाने में प्रवीण बना देगी। फिर भी आपसे अनुरोध है कि आप पुस्तक में दी गई विधि के अनुसार पदार्थ तैयार करते समय धीरज से काम लें। यदि पहले प्रयास में कोई पदार्थ आपसे मनचाहा तैयार न हो सके तो घबराइए नहीं, उसे फिर-फिर बनाइए। आपको यह दमक बड़ा सुख मिलेगा कि आपके बनाए गये एवं ग्राह्य पदार्थों की सभी प्रशंसा करते हों।

अपने हाथ में पकड़ें। फिर अपने ही हाथ से महमाना एवं घर के सदस्यों को परोसकर सतीत-लाभ कीजिए।

तालिका

(१) आवश्यक सामान

पत्तीली, स्टील की	अमीठी, या
कड़ाही, कलईदार	गैस का चूल्हा, या
जग	स्टोव
बटलोई	सिल-बट्टा
गिलास, स्टील का	दोरी-डण्डा
प्लेटें, भलग-भलग साइजो की	जालीदार पानी
कलछी, स्टील की	नमक-पानी
चम्मच, छोटा	साबे, साइसक्रीम के
चम्मच, बड़ा	मसमल की छलनी
चम्मच, लकड़ी का	नींबू-निचोड़नी
पलटा	चाकू
घोटलें, शरबत या स्वरैश के	छुरी
लिए	घोटल साफ करनेवाला ब्रुश
छाननी, रस छानने के लिए	मचनी, सकड़ी बी
छलनी, चाय-काफी के लिए	पाक
तबी, गहरी और हल्की	लेबल
केतली, चाय बी	डक्कन, घोटल का
टी सेट	ट्रे, धादि-धादि

(२) आवश्यक सामग्री

(१) शरबत (Ginger)—गरम होता है, पाचक होता है, इसका शरबत बड़ा स्वादिष्ट होता है।

(२) अमचूर (Powder of raw mango)—यह पाचन-शक्ति बढ़ाता है, स्वाद बढ़ाता है, स्नेह में अधिकतर प्रयोग होता है।

(३) इमली ((Tamarind)—स्वाद बहुत खट्टा होता है, इसका शरबत बनता है।

(४) इलायची छोटी (Cardamom)—स्वाद में चटपटी होती है, चाय को स्वादिष्ट बनाने के लिए भी इसे डाल सकते हैं।

(५) इलायची बड़ी (Black Cardamom)—नासीर में गरम स्वाद में चटपटी, इसको गंध सीढ़ होती है।

(६) केसर (Saffron)—शरबतों की रंग एवं सुगंध देने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।

(७) लससस (Poppy seeds)—इसके दाने छोटे-छोटे होते हैं, इसका शरबत बनाया जाता है। नासीर में ठण्डी होती है।

(८) गुड़ (Unrefined Cane sugar)—इसका प्रयोग चीनी के स्थान पर किया जाता है, यह चीनी से कम मीठा होता है, घट माना में अधिक पड़ता है।

(९) जीरा (Cummin Seeds)—यह दो प्रकार का होता है—सफेद और काला। यह गरम मसाले में भी पड़ता है।

(१०) धनिया (Coriander green or seeds)—यह दो प्रकार का होता है—हरा और सूखा स्वाद में चटपटा होता है, पाचन शक्ति बढ़ाता है।

(११) नमक (Salt)—यह दो प्रकार का होता है—सफेद और काला। इसके बिना रसोई के स्वाद की कल्पना नहीं की जा सकती। गरम और पाचक होता है।

(१२) पुदीना (Mint)—यह बहुत खेज होता है। इसका जल पीरा बनाया जाता है। इसे चटनी भी बनाई जाती है।

(१३) प्याज (Onion)—इसका प्रयोग चटनी बनाने में किया जाता है। स्वादिष्ट पकौड़े बनाए जाते हैं।

(१४) काली मिर्च (Black Pepper)—यह तीखी और खरपरी होती है। गला साफ करती है।

(१५) लाल मिर्च (Chilli)—यह बहुत तीखी होती है। स्वाद में चटपटी होती है।

(१६) मेथी (Fenugreek)—यह दो प्रकार की होती है—हरी और सूखी। इसके पकौड़े बनाए जाते हैं।

(१७) राई (Mustard Seeds)—इस प्रकार में डाला जाता है। इसकी कांजी भी बनती है। यह खुशबू के लिए प्रयोग की जाती है।

(१८) लौंग (Clove)—तमसोर में गर्म, खून को साफ करता है। कफ में लाभकारी होता है।

(१९) सौंफ (Aniseed)—पाचक एवं शोथक, सुगन्ध के लिए चाय में डाला जाता है। स्तुत्रों और पित्त को शान्त करता है।

(२०) हॉंग (Asafoetida)—पाचनशक्ति का बढ़ाती है। गंध तीव्र होती है। वायु विकार का नाश करती है।

(३) पुस्तक में छाए विशिष्ट शब्द

अन्वयान कला की अनेक क्रियाओं के लिए कुछ विशिष्ट शब्द प्रयोग में आते हैं। कुछ प्रमुख शब्द और उनके अर्थ पाठकों की सुविधा के लिए यहाँ दिए जा रहे हैं।

(१) छानना—छननी या मनमन के बजाय अथवा किसी द्रव का छानना।

२) उबालना—किसी फल या सब्जी का पानी के माध्यम से उबलना गर्म करना कि वे गन् जाएं।

(३) चलाना—किसी पदार्थ को बतन 'मे डालकर कलछी से हिलाना ।

(४) कुचलना—पके या गलाए हुए किसी पदार्थ को कुचलना ।

(५) पीसना—सिलबट्टे या दोरी-डण्डे से बारीक कूटना ।

(६) मथना—पके फल को किसी चम्मच से इतना चलाना कि वह एक-सार हो जाए ।

(७) घोलना—घीनी आदि किसी पदार्थ का पानी में डालकर इस प्रकार चलाना कि पदार्थ बिलकुल घुल मिल जाए ।

(८) कलहारना—बिना घी के किसी चीज को मथना ।

(९) घोटना—सिल-बट्टे या दोरी डण्डे से किसी पदार्थ को बहुत धारीक करना ।

(१०) फेंटना—किसी पदार्थ में पानी डालकर हाथ से इतना घनाना कि यह एकसार हो जाए ।

(११) निधारना—किसी पदार्थ में पानी डालकर उसे साफ करना जिस पावलो को पानी में धोकर निधारना ।

(१२) दलना—किसी पदार्थ को मोटा मोटा पीसना, जैसे इनापची के दानों को दलना ।

(१३) सेंकना—किसी पदार्थ का हल्की आग पर भूना ।

(१४) तलना—छुस घी में पदार्थ को पकाना ।

(१५) जमाना—फ्रिज या बर्फ भरा बर्तन में माइसनीम जमाना ।

(१६) बिलौना—मथाना या भंगने आदि से छछ या जस्ती आदि को भंगना ।

पहला खंड

१ ठण्डे पेय

(COLD DRINKS & ICE CREAMS)

(१) पदार्थ संरक्षण का महत्त्व

हमारे देश की जलवायु गर्म है। अतः सामान्य अवस्था में पदार्थ जल्दी खराब हो जाते हैं। इसके लिए खाद्य संरक्षण का ज्ञान होना प्रत्येक गृहिणी के लिए आवश्यक है।

आदर्श गृहिणी जानती है कि ताजा भोजन कीटाणुओं से मुक्त रहना चाहिए ताकि वह दूषित होने से बच सके। खाद्य पदार्थ के खराब होने का मुख्य कारण उनमें उत्पन्न होनेवाले कीटाणु हैं। ये कीटाणु मुख्य रूप से तीन प्रकार के होते हैं—

(१) फफूंदी, (२) खमीर, (३) बैक्टीरिया

१ फफूंदी—घघेरे, नमी तथा गर्मीवाले स्थान पर उत्पन्न होती है तथा माहारीय पदार्थ में विष फैलाती है।

२ खमीर—खमीर भी उष्ण तापमान में उत्पन्न हो जाता है और खाद्य पदार्थ के तत्वों को विवृत कर देता है।

बैक्टीरिया—आहार में दूषण बैक्टीरिया द्वारा भी होता है। यह दूषण दो प्रकार का होता है—(१) रोग फैलानेवाले कीटाणु द्वारा (२) रोग न फैलानेवाले कीटाणु द्वारा। किंतु इन दोनों प्रकार के कीटाणु द्वारा खाद्य-पदार्थ के तत्वों में बड़ा परिवर्तन आ जाता है। इसमें रोग फैलानेवाले कीटाणु बड़े घातक सिद्ध

होते हैं और ऐस भी इन को खानेवाला व्यक्ति अनेक सप्तामक रोगों से ग्रस्त हो जाता है। सफल गृहिणी को दैनिक जीवन में रसोई तैयार करने में और उसका रख रखाव करने में इन समस्याओं से दो चार होता पड़ता है। जिनके घरों में फ्रिज की सुविधा है व महिलाएं आहार को उसमें रखकर आहार को दूषित होने में बचा लेती हैं किन्तु जिनके पास फ्रिज की सुविधा नहीं है वे भी अपने गूंधे हुए घांटे को पानी में रख कर बनी हुई तरकारियों को ठंड हवादार स्थान पर रखकर व हरी सब्जियां का हल्के गीले कपड़े में लपेट कर ठण्डी जगह पर रखकर उन्हें सफा होने से बचा सकती हैं।

आहार को सुरक्षित करने के एक उपाय हैं जिनमें ४ प्रमुख हैं—

१. सुखाता—(१) धूप में आ मीनों द्वारा सुखाता—जैसे गो-गी, दलजम गाजर, कच्चा आम, अदरक आदि को गोम में सुखाकर, उस समय के लिए रखना, जब य सफा प्राप्त होता होती। इस विषय में इसी पुस्तक के तीसरे खंड में विस्तार से दिया गया है।

२. शीतल या ठिन्दा में बंद करने या धूप से आहार को दूर रखना—वायु रोगाणुओं का भूत शीत है। इसलिए पदार्थों का वायु में दूर रखकर इन्हें रोगाणुओं से सुरक्षित किया जा सकता है। इसी विधि से हम गरम स्वेत, जम, जली व मॉरमलेट को सुरक्षित रखते हैं। दूध भक्षण बचवा भी को भी इसी विधि में सुरक्षित रखा जाता है।

३. किरणों द्वारा लाख पदार्थों को कीटाणुओं से रहित करना—धनार, भुरख और चन्डियों को समय समय पर महिलाएं धूप में रखती हैं इस तरह पदार्थ सहज से बच जाते हैं। बंद ठिन्दा में पदार्थों को भी धूप में दिवाई जा सकती हैं। कीटाणुओं को नष्ट किया जा सकता है।

४ कोटाणुनाशक घरेलू द्रव्यों का प्रयोग करके साध पदार्थों को रोगाणुओं से बचाना—शरबत, भुरग्या, जैम, जैली आदि में चीनी-पदार्थों को नष्ट होने से बचाती है और भचार, चटनी में तेल, राई सिरका नमक तथा अन्य अम्ल साध पदार्थों को सुरक्षित रखते हैं ।

५ रासायनिक पदार्थों के प्रयोग द्वारा रोगाणुओं को नष्ट करना—साइट्रिक एसिड, पोटेशियम मैट्रा-बाई सल्फाइड, सोडियम-बै-जोएट आदि कुछ ऐसे पदार्थ हैं जिन्हें आहार को सड़ाने-वाले पदार्थों को नष्ट करने की क्षमता होती है । इनके प्रयोग से वस्तुओं को काफी समय तक सुरक्षित रख सकते हैं । स्वैश, कॉर-डियल, जम, जैली आदि में ये तत्व आवश्यकतानुसार डाले जाते हैं ।

शरबत, स्वैश, जैम, जैली और मॉरमसेड में फल संरक्षण के उपायों को भली भाँति प्रयोग में लाया जाता है । तभी ये पदार्थ टिकाऊ बने रह सकने हैं । इनके बारे में गयास्थान निर्देश दिया जाएगा ।

२ शरबत

(SHARBATS)

गर्मी का ऋतु में खूब पसीना आता है । शरीर का पानी पसीने के रूप में निकल जाता है तो शरीर में पानी की कमी हो जाती है । इस कमी को पूरा करने में लिए ही अधिक प्यास लगती है ।

गर्मी में शरबत, स्वैश आदि ठण्डे पेय पीना अच्छा लगता है । उनमें गर्मी शांत होती है और प्यास भी बुझती है ।

इसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए ठंड पेय बनाने की विधियाँ दी जा रही हैं ।

फलों के रस का सरक्षण चीनी डालकर ही किया जाता है, शर्बत शरबत में चीनी की मात्रा अधिक होती है। इसमें साइट्रिक एसिड डाला जाता है ताकि चीनी दानेदार न हो सके। इसके अतिरिक्त अन्य रासायनिक पदार्थ की इसमें आवश्यकता नहीं होती।

शरबत बनाने समय ध्यान देने योग्य बातें—

(१) घाघ ऐसी होनी चाहिए जो इच्छानुसार कम व तेज की जा सके। अमीठी में कीयले का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि कीयले की मात्रा बहुत तेज होती है।

(२) शरबत बनाने के लिए कसई स्टीस या एल्यूमीनियम के बर्तनों का ही प्रयोग करना चाहिए। बिना कसईवाले बर्तनों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

(३) जड़ी-बूटी, पत्तों जिनका शरबत बनाना हो बिल्कुल साफ हो।

(४) सुगंध के मसाले गरम-गरम शरबत में नहीं डालने चाहिए क्योंकि उम्र में पीप्टिक तरब आदि नष्ट हो जाते हैं।

(५) अगर फूलों का शरबत बनाना हो तो फूल ताजे व खिले हुए होने चाहिए तथा फूल एवं ही तरह के बग ही रंग के होने चाहिए।

(६) फलों के शरबत के लिए फल ताजे व दागरहित होने चाहिए तथा जानवरों व कीड़ों के साथ हुए फलों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

(७) शरबत बनाने के लिए पानी, चीनी व साइट्रिक एसिड को मिलाकर दो तार की वाशनी बना लेनी चाहिए। चीनी ही शरबत को अधिक दूर तक सुरक्षित रखता है। इसलिए चीनी की मात्रा ७५ प्रतिशत से ७८ प्रतिशत होनी चाहिए। ताकि जब फलों का रस मिलाया जाए तो शरबत में चीनी ६८ प्रतिशत तक रह जाए।

(८) घामनी बनाने समय उस पर धाई हुई मैल साफ करने

के लिए दूध में आठ गुणा पानी मिलाकर उसके छींटे चासनी पर देते जाइए। इस चासनी की मूल भाग के रूप में ऊपर घाती जाएगी। उसे छलनी से उतारते रहिए। इस तरह चासनी तैयार हो जाएगी।

(६) जब चासनी बिलकुल ठंडी हो जाए तो इसमें रस मिला लेना चाहिए।

(१०) अब इसमें आवश्यकतानुसार रंग मिला देना चाहिए।

(११) अब जब शरबत तैयार हो जाए तो साफ, सूखी व कीटाणुरहित बोतलों में भर लेना चाहिए।

(क) आच पर पकाए शरबत

१ अगूर का शरबत

सामग्री

३०० ग्राम मोटे अगूर, ५०० ग्राम चीनी, १ लिटर पानी।

विधि—(१) चीनी और पानी को मिलाकर आच पर चढ़ाइए। (२) फिर अगूरों का रस निकाल लीजिए। (३) अब रस को चासनी में मिलाकर एकसार बर लीजिए। फिर घोल को आच पर चढ़ाकर एक उबाल छाने पर उतार लीजिए। (४) मिश्रण ठण्डा होने पर छान लीजिए। (५) अब ~~स्वच्छ~~ की हुई बोतलों में भर लीजिए।

लीजिए, शरबत तैयार है।

२ अदरक का शरबत

सामग्री

३० ग्राम अदरक कुतरा हुआ, ३० ग्राम किशमिश (बीजरहित), २ बड़े नींबू, ५०० ग्राम चीनी, डेढ़

बोतल पानी ।

विधि—(१) नींबू की छाल से उसके गूदे को अलग कीजिए
पर नींबू को टुकड़ों में भत काटिए । (२) अब पानी में चीनी
घोलिए । फिर उसमें नींबू की छाल और अदरक के टुकड़े डाल
दीजिए और तीस-पैंतीस मिनट तक उबालिए । अब उसे भाग में
बनालिए । (३) जब नीम गर्म रह जाये तो नींबू का रस डाल
दीजिए । (४) अब बतन में बीज निकली विनामिश डालिए ।
(५) ऊपर से शरबत डालिए । (६) शरबत को दस मिनट तक
प्रतिदिन हिलाते रहिए । (७) फिर छलनी में छानकर साफ बोतलों
में भरिए ।

३ अनार का शरबत

सामग्री

२५० ग्राम अनार का रस, ७५० मि० लि० पानी,
५०० ग्राम चीनी ।

विधि—(१) अनार के रस में २५० मि० लि० पानी मिला-
कर उबालिए । (२) फिर बाकी बचे पानी में चीनी मिलाकर
चाशनी तैयार कीजिए । (३) तत्पश्चात् चाशनी में उबला हुआ
अनार का रस मिलाइए । (४) अब मिश्रण को छानकर शुद्ध पों
गई बोतलों में भरकर रख लीजिए ।

बच्च, अनार का शरबत तैयार है ।

४ अनार का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० मि० लि० अनार का रस, ५०० ग्राम चीनी,
३ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम खानेवाला लाल रंग ।

विधि—(१) स्टील के बतन में रस, चीनी और साइट्रिक
एसिड को डालकर धीरे धीरे पकाइए । (२) जब उबाल पा जाए

तो घांच पर से उतारकर उसमें रस मिला दीजिए। (३) ठण्डा हो जाने पर स्वच्छ बोतला में भर कर रखाइए।
शरबत तैयार है।

11425

५ इमली का शरबत

सामग्री :

५०० ग्राम इमली, १ लि० चीनी, १ लि० पानी।

विधि—(१) इमली में पानी डालकर घांच पर चढ़ाइए। इमली गल जाने पर कपड़े से उसको छान लीजिए। (२) फिर छाने रस में चीनी मिलाकर १५ २० मिनट तक घांच पर पकाते रहिए। (३) तत्पश्चात् उतार कर स्वच्छ बोतली में भर लीजिए।
लीजिए इमली का घटपटा शरबत तैयार है।

६ किशमिश का शरबत

सामग्री

२०० ग्राम किशमिश, २५० ग्राम चीनी, २५० मि० लि० गुलाबजल, २५० मि० लि० पानी।

विधि—(१) किशमिश को पानी में धो लीजिए। फिर इसे पानी में उबालकर पतले कपड़े में छान लीजिए। (२) अब गुलाबजल में चीनी डालकर घांच पर पकाइए। (३) जब चाशनी बन जाए तो किशमिश के रस में मिला दीजिए। (४) एक बार फिर घांच पर चढ़ाकर एक उबाल दिलाइए और स्वच्छ बोतली में भरकर रखाइए।

७ केले का शरबत

सामग्री

६ केले, ६ सतरे, १ गिलास दूध, चीनी स्वाद के अनुसार, २ गिलास पानी।

विधि—(१) बेलो को छीलकर मथ लीजिए। (२) फिर पानी को भाँच पर चढ़ाकर उसमें बेलो डाल दीजिए। (३) एक उबाल जाने पर मिश्रण को कपड़े में से छानकर रस भलग कर लीजिए। (४) अब इस रस में सतरो का रस निचोड़कर गुठलिया भलग कर लीजिए। (५) सत्पद्मात् दूध में चीनी मिलाकर रखवाले घोल में डालकर अच्छी तरह हिलाइए।

लीजिए केले सतरे का स्वादिष्ट गरबत तैयार है। इसे बनाकर तुरंत परोसा जा सकता है।

८ केवड़े का शरबत

सामग्री

३०० ग्राम केवड़े के फूल, १ किलो चीनी, २ लिटर पानी, आधा ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम पोर्टीशम मेटाबाई सल्फेट।

विधि—(१) केवड़े की पल्लुडियों को पानी में भिगीकर रात भर पड़ा रहने दीजिए। (२) सत्पद्मात् पानी और पल्लुडियोंवाले बतन को धीमी भाँच पर चढ़ाइए। पकत-गकते जब पानी लगभग १ लिटर रह जाए तो छतार कर ठण्डा कर लीजिए। (३) फिर घोल को भलगवत के कपड़े में छान लीजिए। (४) अब बतन का धीमी भाँच पर चढ़ाकर चीनी डाल दीजिए। (५) १५ मिनट पश्चात् साइट्रिक एसिड मिला दीजिए। (६) फिर बतन को भाँच पर से उतारकर पोर्टीशम मेटाबाई सल्फेट को पानी में घोलकर मिश्रणवासे घान में डाल दीजिए।

लीजिए केवड़ का सुगन्धित गरबत तैयार है। इसे स्वच्छ बोतलों में भर लीजिए।

९ केवड़े का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

४०० ग्राम केवड़े के फूल, ४०० ग्राम चीनी,

२०० मि० लि० पानी ।

विधि—(१) केवड़े के फूलों को मिचोकर एक रात रख छोड़िए । (२) इसके मरचात भाच पर बटा हुआ कपड़ा से उनका रस छान लीजिए । (३) फिर भाच को छिड़के रस दीजिए । जब रस भाचा रह जाए तो चीनी की दो तार की चाशनी बनाकर रस में पिला दीजिए । (४) अब शरबत को स्वच्छ बोतल में भरकर रस दीजिए ।

लीजिए, शरबत तयार है ।

१० खजूर का शरबत

सामग्री

१ किलो खजूर, २ लिटर पानी ।

विधि—(१) एक किलो खजूर को अच्छी तरह धोकर काट लें तथा गुठली निहाल लें । (२) फिर उन खजूरों को ३ लिटर पानी में उबाल लें । जब भाचा पानी रह जाए तो उतार कर ठण्डा कर लें । (३) अब किसी स्वच्छ कपड़े से छानकर फिर पका लें । (४) जब एक तार की चाशनी बन जाए तो उतार लें । अब शरबत तयार है । (५) अब इसे ठण्डा करने साफ बोतलों में भरकर बोतल का ढक्कन अच्छी तरह से बंद कर लें ।

यह दमा तथा खांसी में अत्यन्त लाभकारी सिद्ध होता है ।

शरबत तयार है ।

११ खसखस का शरबत

सामग्री

२५० ग्राम खसखस, ६०० ग्राम चीनी, ६० मि० लि०

गुलाबजल, ढाई लिटर पानी ।

विधि—(१) खसखस को ढाई लिटर पानी में पकाइए । (२) जब पानी सूखकर दो लिटर रह जाए तो उसे भाच पर से उतार कर खसखस को निचोड़ लीजिए । (३) फिर चीनी

एक तार की तामनी बना लीजिए । (४) अब उसमें खससस का रस तथा गुलाबजन डालकर उसे स्वच्छ बोतलों में भर लीजिए ।

१२ गाजर का शरबत

सामग्री

१ किलो लाल गाजरें, चीनी स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) गाजरों को छीलकर उनका रस निकाल लीजिए ।

(२) फिर रस को भाच पर बड़ाकर चीनी डाल दीजिए । जब उबाल आ जाए तो उतारकर बोतलों में भर लीजिए । ध्यान रहे बनाते समय मिश्रण को चलाते रहना चाहिए ताकि चीनी घुल जाय ।

लीजिए, गाजरा का पीप्टिक शरबत तैयार है ।

१३ गुलाब का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ छोटी चम्मच गुलाब की खुशबू,

५ ग्राम नींबू का सस, आधा छोटा चम्मच केवडा, ४००

ग्राम पानी, साल रंग इच्छानुसार ।

विधि—(१) चीनी तथा पानी को मिलाकर उबाल लें । फिर नींबू का सस डालिए तथा २-३ उबाल दिना दीजिए । (२) इस मिश्रण को छानकर फिर से उबालिए तथा एक तारवाली चासनी तैयार तान पर भाच से उतार लें । (३) अब इस मिश्रण को ठण्डा करके उसमें गुलाब की खुशबू केवडा तथा साल रंग दिला दें । (४) अब गरवानेवा है । इस गरम त को बीडानुरहित तथा स्वच्छ बोतलों में भर लें ।

१४ गुलाब का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम गुलाब के पधतिले फूल, ६० मि० लि०

गुनाबजन ४०० ग्राम चीनी, ४०० मि० लि० पानी,
थोड़ा १ ग्राम रामा गुलाबी रंग।

विधि (१) पानी को पानी में डालकर आंच पर चढ़ाए।

(२) जब पानी रागभग आया रह जाए तो उतार कर छान लीजिए।

(३) फिर गुनाबजन मिला लीजिए। अब मिश्रण में चीनी डालकर
पकाइए। तत्पश्चात् आंच पर से उतार कर ठण्डा कर लीजिए।

(४) साथ ही घाल में रंग मिला दीजिए।

यस, गुलार का सुगन्धित शरबत तैयार है। यह शरबत दिमाग
के लिए लाभदायी होता है।

१५ चेरी का शरबत

सामग्री

१०० ग्राम चेरी का रस ३०० ग्राम चीनी, १५ मि
लि० पानी १ ग्राम डाइटिक एसिड, १ ग्राम ग्लाय-
सराटा रंग रंग ४० ग्राम चेरी का एसेन्स १ ग्राम
गोलाईसम मग्नोला ग्लायसट।

विधि (१) चेरी को पानी से धोकर साफ कर लीजिए
किन्तु उसे कुचलकर धूप तथा महीन कपड़ा में घाल कर रंग निचाल
लीजिए। (२) अब उसमें चीनी पानी और डाइटिक एसिड मिला
कर एकसार कर लीजिए और आंच पर पकाइए। जब मिश्रण अच्छी
तरह गाढ़ जाए तो गंध पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिए।
(३) फिर मिश्रण में पोटेशियम मेटाबाईसल्फेट को घोलकर मिला
दीजिए। (४) साथ ही रंग को भी घोलकर मिश्रण में मिला
दीजिए। (५) अब मिश्रण को अच्छी तरह एकसार कीजिए।
तत्पश्चात् उसमें चेरी एसेन्स को भी मिला कर हिलाते रहिए।

लीजिए चेरी का शरबत तैयार है। आप रंग की मात्रा को
थोड़ा बढा भी सकती हैं।

१६ जामुन का शरबत

सामग्री

आधा किलो जामुन, १ किलो चीनी, २ लिटर पानी।

विधि—(१) चीनी की चाशनी तैयार कीजिए। (२) जामुनों को धोकर मथ लीजिए। फिर जामुनों को पानी में डालकर उबालिए। (३) जब घोल को कपड़े से छान लीजिए। (४) फिर रस में चाशनी मिलाते वतन को ग्राच पर चढ़ा दें। ग्राच पर से उतारकर एक बार फिर छान लीजिए।

लीजिए, शरबत तैयार है।

१७ नींबू का शरबत

सामग्री

५०० ग्राम नींबू का रस, १०० ग्राम पानी, डेढ़ किलो चीनी।

विधि—(१) चीनी तथा पानी का मिलाकर दो तार की चासनी बनाइए। चासनी बनाने से पहले चीनी तथा पानी के घोल को छान लें। इससे चीनी की मस साफ हो जाएगी। (२) जब दो तार की चासनी बनाइए। (३) जब दो तार की चासनी तैयार हो जाए तो उतार दीजिए तथा ठण्डा हो न दें। (४) जब चासनी कुछ ठण्डी हो जाए तो उसमें स्वच्छ किया हुआ नींबू का रस मिला दें। फिर मिश्रण को लकड़ी के चम्मच से अच्छी तरह मिला दें। ताकि रस पूरा रूप से चासनी में मिल जाए। (५) जब शरबत तैयार है। इस स्वच्छ बोतलों में भरकर मोम से गील कर दें।

१८ नींबू का शरबत (दुमरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम नींबू ५०० मि० लि० पानी, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाबुर्सी को निचोड़ कर उनका रस छान लीजिए। फिर रस को एक उबाल दिलाइए। (२) फिर चीनी की चामनी बनाइए। साथ ही उसमें रस मिला दीजिए। (३) ठण्डा होने पर बीतना म भर कर रसिए।

लीजिए, नीबू का शरबत तैयार है।

१६ पपीते का शरबत

सामग्री

आधा किलो पपीते का गूदा, १ किलो चीनी, १ लिटर पानी, १ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम शरबत का पीला रंग।

विधि—(१) पपीते के गूदे के छोटे छोटे टुकड़े कर लीजिए। (२) फिर किसी बलपूर्वक बर्तन में गूदे के टुकड़े और पानी डाल दीजिए और अच्छी तरह मशक कर एकगार कर लीजिए। (३) अब बर्तन को धीमी आंच पर चढ़ाइए। (४) जब पानी आधा रह जाए तो आंच पर से उतार कर ठण्डा कर लीजिए। (५) फिर घोल को ऋषड़े में छान लीजिए। तत्पश्चात् रस को धीमी आंच पर चढ़ा कर चीनी डालकर पकाएँ। १५ मिनट पश्चात् साइट्रिक एसिड मिलाकर उतार लीजिए। (६) अब मिश्रण में रंग मिलाकर एकसार कर लीजिए।

लीजिए, पपीते का पाचन शक्ति बढ़ानेवाला स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

२० पिस्ते का शरबत

सामग्री

२०० ग्राम पिस्ता, आधा किलो चीनी, १ लिटर पानी।

विधि—(१) पिस्ते को पानी में भिगोकर रसिए। तत्पश्चात् उसका छिलका उतारकर सिल पर पीमिए। (२) फिर उसमें आधा लिटर पानी डालकर आंच पर चढ़ाइए। (३) जब दो-तीन उबाल

दा जाए तो घ्राच पर से उतार लीजिए । (४) अब चीनी में भर
बचा पानी डालकर चासनी तैयार कीजिए । (५) फिर चासनी में
पिस्टेवाला रस डालकर मिश्रण को एकसार कर लीजिए । फिर
घोल को छान कर बोतलों में भर लीजिए ।

गरबत तैयार है ।

२१ पीपूष

सामग्री

२ कप चीनी, १ कप पानी, थोड़ा सा पीला रंग, ८ दाने
इलायची, १ छोटा चम्मच जायफल का पाउडर ।

विधि—(१) पानी में चीनी घोल लीजिए और ४ घ्राच पर
बढ़ा दीजिए । (२) साथ ही ऊपर से इलायची तथा जायफल का
पाउडर डाल दीजिए । मिश्रण चबल जाने पर घ्राच पर से उतार
लीजिए । (३) जब मिश्रण ठण्डा हो जाए तो उसमें पीला रंग मिला
कर उस स्वरूप बोतलों में भर कर रख लीजिए ।

इस प्रकार के गरबत के लिए हमेशा पीले रंग का प्रयोग करना
चाहिए ।

२२ फलों का शरबत

सतरा, नींबू अनार, पालसा, इनमें से कोई भी शरबत
गुणम रीति से बना सकते हैं ।

(१) जिस फल का गरबत बनाना हो उस अच्छी तरह साफ
करके, रस निकाल कर छान लें । (२) रस को तोप लें या भ.व
से । एक लिटर रस में दो बिला दानेदार चाही डालकर बनाएं ।
(३) चासनी पीचे टपका कर दें । चासनी गनी हो जाए और
गिरते ही गीन-गी हो तो उगार कर ठंडा कर लें । फिर साफ बोतलों
में भर लें ।

एक गिलास में एक बड़ा चम्मच गरबत मिलाकर पानी में
धोना परामर्श ।

२३ फालसे का शरबत

सामग्री

२५० ग्राम फालसे, ५०० ग्राम चीनी, ५० मि० गुलाबजल, १ लिटर पानी।

विधि—(१) फालसों को पानी में उबालिए। (२) जब पानी मूखकर ७५० मि० लि० रह जाए तो उतारकर उन्हें निचोड़ लीजिए और छान लीजिए। (३) फिर चीनी की एक तार की चासनी बनाकर उसमें फालस का रस तथा गुलाबजल डाल दीजिए। मिश्रण ठण्डा होने पर साफ बोतलों में भरकर रखें।

२४ फालसे का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम फालस, २०० मि० लि० पानी, चीनी स्वाद अनुसार।

विधि—(१) फालस साफ कर लाजिम और मथ लीजिए। फिर इनका रस निकाल लीजिए। (२) उस बिंदी मिट्टी के बरतन में डालकर उबाल लीजिए। (३) अब किसी कनईदार बरतन में पानी और चीनी को मिलाकर चासा तयार कीजिए। (४) साफ ही चासनी में रस डालकर मिश्रण को ठण्डा होने दीजिए। (५) फिर घोल को छानकर बोतल में भर कर रखिए।

नीजिए, फालसे या स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

२५ बादाम का शरबत

सामग्री

१५० ग्राम बादाम की गिरिया, मवा दो निसो चीनी, डेढ़ लिटर पानी।

विधि—(१) रात को बादाम की गिरिया पानी में भिगो कर रस दीजिए। (२) तत्पश्चात् गिरियों के छिलके उतारकर

सिल पर भारीक पीस लीजिए । (३) फिर पिंसी गिरिया को पानी में डालकर घाच पर चढ़ा दीजिए । (४) साथ ही चीनी भी मिला दीजिए । जब मिश्रण उबलने लगे तो घाच पर से उतार लीजिए । ध्यान रहे, इसे घीमी घाच पर पकाना चाहिए ।

यदि आप इसे टिक्का बनाने चाहें तो इसमें ५ ग्राम पोटेशियम पेन्टावाई सल्फेट मिला दीजिए ।

२६ बादाम का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

२१० ग्राम गिरी बादाम १ किलो चीनी, ४०० ग्राम पानी ।

विधि—(१) २५० ग्राम गिरी बादाम रात को पानी में भिगो दीजिए । सुबह होने पर छिलका उतारकर पानी में धो लें । (२) अब इसे घाच पर घस मोड़िए । थोड़ा थोड़ा पानी गिराते रहिए । जब पानी लगभग १५० ग्राम बच जाए तो पानी नीजिए और अब किसी चीनी की घाच पर घस दें । (३) उपयुक्त बादाम की सामग्री उसमें डाल दीजिए । एक उबानेकर मेल निवाल कर फेंकिए । (४) मेल अच्छी तरह मफ हो जाए तो उस चीनी की चाशनी तयार कर लें । उसे किसी बोतल में भर कर रख लीजिए । शरबत तयार है । अब इसे ठण्डा करके पानी में घोल कर पी लीजिए ।

२७ बादाम का शरबत (तीसरी विधि)

सामग्री

२५ ग्राम बादाम की गिरिया, ५०० ग्राम चीनी,
२५० मि० लि० पानी १ ग्राम पोटेशियम पेन्टावाई
सल्फेट ।

विधि—(१) बादाम का गिरियो को रात में भिगाकर

रखिए। (२) फिर उनके छिलके उतार कर गरीक पीस लीजिए। (३) अब पानी को भाँच पर घड़ाकर उसमें पिसी गिरियाँ मिला दीजिए। (४) कुछ देर बाद उसमें चीनी डालकर पकाइए। (५) जब चीनी घुल जाए तो भाँच पर से उतार कर ठण्डा होने दीजिए। (६) तत्पश्चात् उसमें पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट मिला कर बोतलों में भरकर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

२८ बादाम का शरबत (चीनी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम बादाम की गिरियाँ, डेढ़ लिटर पानी,
५ ग्राम छोटी इलायची, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) बादाम की गिरियों को दस घंटे के लिए पानी में भिगो कर रखिए। तत्पश्चात् उन्हें छीलकर पीस लीजिए। (२) फिर उसमें पाँच भर पानी डालकर छान लीजिए। इसी प्रकार बाकी पानी को फोक में एक बार फिर छान लीजिए। (३) अब उसमें चीनी डालकर भाँच पर घड़ाएँ। साथ ही इलायची को पीसकर मिश्रण में मिला दीजिए। घोल को ठण्डा करके बोतल में भर कर रखिए।

लीजिए, बादाम का स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

२९ बेर का शरबत

सामग्री

२ किलो बेर, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) ० विंगे बेरों को कुचल लें। फिर बेरों को लगभग ५० मिनट तक घीभी भाँच पर गर्म कर लें। (२) इसके पश्चात् कुचले हुए बेरों को एक बपड़े में डालकर उनका रस

निकोड लें। (३) फिर रस की सात्रानुसार शुद्ध चीनी डाल कर अच्छी तरह घोल लें। (४) फिर रस को स्टील के बतन में डाल कर, उस बतन को पानी में डाल कर १५ मिनट तक उबाल लें। बतन गम हो जाने पर बाहर निकाल लीजिए। (५) अब शरबत तैयार है। उसे साफ बोतलों में भर लें। यह जुकाम तथा बुखार के रोगी के लिए अत्यन्त गुणकारी है।

३० बेल का शरबत

सामग्री

१ पका हुआ बेल, १ किन्नी चीनी, १०० मि० लि० गुलाबजल, ढाई लिटर पानी।

विधि—(१) बेल का गुदा निवाल कर अलग कर लीजिए। फिर किसी स्टील के बतन में इस पानी के साथ डालकर अच्छी तरह उबालिए। (२) जब पानी दो लिटर रह जाए तो बतन को आग पर से हटारकर निकोड लीजिए। (३) फिर चीनी को एक तार की चमनी बनाकर बेल तथा गुलाबजल अच्छी तरह मिला दीजिए। अब मिश्रण को साफ तथा कीटाणुरहित बानल में भरकर रख दीजिए।

३१ लीची का शरबत

सामग्री

आधा किलो लीची का रस, डेढ़ किन्नी चीनी, आधा लिटर पानी ६७ ग्राम साइट्रिक एसिड।

विधि—(१) लीची पानी गौर साइट्रिक एसिड को मिला कर एक उबाल आन दीजिए। फिर चासनी को छान लीजिए। (२) अब चासनी ठण्डी होने दीजिए। तत्पश्चात् उसमें लीची का रस मिलाकर अच्छी तरह चलाएं। (३) भाय हो मिश्रण को साफ बोतलों में भरकर उबड़ स्थान पर रखा।

लीजिए, पानी का परबत तैयार है।

३२ रसभरी का शरबत

सामग्री

१ किलो रसभरी, ७०० ग्राम चीनी, २ नीबुओं का रस ।

विधि—रसभरियों को धोइए और कुचलकर मलमल के कपड़े में छानकर रस निकाल लें । चीनी डालकर रस को उबालिए । चासनी पर धाई मील को साय-साय उतारते रहें । चासनी एक जान पर ठंडा करके शरबत बोतल में भर दें ।

३३ शहतूत का शरबत

सामग्री

५०० ग्राम शहतूत, ७५० ग्राम चीनी, १ लिटर पानी, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम पोटेशियम मेटा बाई-सल्फेट ।

विधि—(१) शहतूतों को साफ करके पानी में मिलाकर हाथ में अच्छी तरह भंगल लाजिए ताकि पानी में व अच्छी तरह धुल जाए । (२) फिर घोल को कसईदार बड़ाही में डालकर घीमी झांच पर मृदु दब तक पकाइए । (३) तत्पश्चात् घोल को मलमल के कपड़े में छान लीजिए । (४) अब घोल को कसईदार रतन में डालकर चीनी मिला दीजिए और घीमी झांच पर पकाइए । (५) कुछ समय पश्चात् उसमें साइट्रिक एसिड मिलाकर झांच पर से उतार लीजिए । (६) फिर पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट को पानी में घालकर मिश्रण में डालकर अच्छी तरह हिलाइए ।

लीजिए, शहतूत का शरबत तैयार है ।

३४ सतरे का शरबत

सामग्री

१/ मध्यम बिस्म के सतर, ६०० ग्राम चीनी, १ पिट खबता पानी ।

विधि—(१) सतरो का रस निकालकर उनमें छिलके और गूदा पानी में डाल दें। एक पिंट उबलते हुए पानी में घाघे घटे एक ढक्कन लगाकर पका रहने दें। (२) चीनी को पानी में उबालें। चासनी पर से मैल उतारते रहें। (३) तब चासनी में सतरे का रस तथा छिलका के पानी को निचोड़ कर डाल दें। खुले बतन में ठंडा करके बोतलो में भरें।

३५ सतरे और नींबू का शरबत

सामग्री

४ सतरे, २ नींबू, २०० ग्राम चीनी, १ लिटर पानी।

विधि—(१) सतरों और नींबूओं के छिलके उतार लीजिए। (२) फिर पानी को उबाल लीजिए। साथ ही छिलको के साथ चीनी को किसी बतन में डालकर ऊपर से उबलता हुआ पानी छोड़कर ऊपर से ढक दीजिए। (३) अब उसमें नींबूओं और सतरो का रस मिला दीजिए। साथ ही मिश्रण को हिलाइए और बोतलो में भरकर रखिए।

३६ सतरो का छट मिट्ठा शरबत

सामग्री

५ मोठे नागपुरी सतरे, २ सट्टी मिट्ठी नारंगियां, ५०० ग्राम नागजी नींबू, १ लिटर पानी, डेढ़ किलो चीनी।

विधि—(१) सतरो, नारंगियों और नींबूओं को छील लीजिए और उन्हें निचोड़ लीजिए। (२) अब रसा के मिश्रण को छानकर पदपर के बतन में डाल दीजिए। (३) फिर चीनी और पानी की चासनी बनाकर उसमें रस मिला दीजिए। तत्पश्चात् मिश्रण को घीमी भाँच पर बना लीजिए।

बग छट मिट्ठा शरबत तैयार है।

३७ सबल का शरबत

सामग्री

२५० ग्राम सफेद सदल का चूरा, २५० ग्राम शहद,

२५० ग्राम चीनी, आधा लिटर पानी।

विधि—(१) सदल के पाउडर को रात में भिगोकर रखिए।

(२) तत्पश्चात् उसे आंच पर चढ़ाए। जब तक तिहाई पानी रह जाए तो शहद और चीनी की चासनी बनाकर सदल के पाउडर-वाले बतन में मिलाकर चलाइए।

लीजिए, स्वादिष्ट सुगन्धित शरबत तैयार है। यह दिमाग को ताजा रखता है।

३८ सादा शरबत

सामग्री :

१ किलो चीनी, १५० मि० लि० दूध, आधा लिटर पानी।

विधि—(१) कलई की हुई कढ़ाही में चीनी की चासनी बनाइए। (२) फिर दूध में तीन गुना पानी मिलाकर रख लीजिए। (३) जब उबाल आने लगे तो थोड़ा-सा दूध डाल दीजिए। ऐसा करने से चासनी का मैल ऊपर आ जाएगा। उसे चम्मच से निकाल दीजिए। (४) इस तरह जब-जब उबाल आए थोड़ा-थोड़ा दूध डालती रहिये। जब मैल या आना बन्द हो जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। फिर इसे ठण्डा करके छान लीजिए।

शरबत तैयार है।

३९ सेब का शरबत

सामग्री

आधा किलो सेब, १ लिटर पानी, आधा किलो चीनी।

विधि—(१) सेबों को छीसकर छोटे-छोटे टुकड़े काट

लीजिए । (२) फिर टुबडा को घाघा लिटर पानी में उमालिए ।
 (३) अब उनको बपटे में छान कर रस अलग कर दीजिए ।
 (४) तत्पश्चात् बाकी बचे पानी में चीनी डालकर चासनी तैयार
 कीजिए । (५) फिर चासनी में सेबों का रस मिलाकर छान
 लीजिए ।

लीजिए, सेबा का स्नादिष्ट शरबत तैयार है ।

(ख) बिना आच के बनाए शरबत

४० आम का शरबत

सामग्री

डेढ़ बिलो पके आमों का गूदा, डेढ़ लिटर पानी,
 ३० ग्राम साइट्रिक एसिड, २ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई
 सल्फेट, डेढ़ बिलो चीनी ।

विधि—(१) आम का गूदा, साइट्रिक एसिड, चीनी और
 पानी को मिलाकर किसी कपड़े में से छान लीजिए । (२) अब छाने
 हुए रस में पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट डाल दीजिए । (३) इसे
 स्वच्छ एवं जंतु रहित बोतलों में भर कर रविए ।

लीजिए शरबत तैयार है ।

४१ कसेर का शरबत

सामग्री

५०० ग्राम कसेरू, ४७५ ग्राम चीनी पिसी, थोड़ा सा
 गुलाबजल

विधि—(१) कसेरू को पानी में ४५ घंटे के लिए रस
 दीजिए । तत्पश्चात् कसेरू को मसन कर छान लीजिए । (२) फिर
 रस में चीनी डाल कर घोलिए । (३) अब मिश्रण में गुलाब-जल
 छिड़किए ।

अब, शरबत तैयार है ।

४२ किशमिश का शरबत

क्या है १०३४४
विधि १०३४४

सामग्री

१५० ग्राम किशमिश, ७५ ग्राम चीनी, ५०० मि. ली. पानी।

विधि—(१) किशमिश को धोकर २४ घंटा के लिए मिर्गो दीजिए। (२) गूदे को निचोड़िए। (३) अब चीनी मिलाकर ४८ घंटे तक रख दीजिए। (४) निचोड़कर छलनी में छान लीजिए।

४३ तरबूज का शरबत

सामग्री

एक पका हुआ तरबूज, थोड़ा सा केवड़ा, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) तरबूज के बीज तथा गूदा अलग कर लीजिए। फिर तरबूज के गूदे को काट लीजिए। (२) अब उसमें अदरक से चीनी मिलाइए। (३) साथ ही केवड़े का घोल बनाकर डाल दीजिए। फिर मिश्रण को स्वच्छ बोतलों में भर लीजिए।

बस, तरबूज का स्वादिष्ट पेय तैयार है। इसमें पानी डालने की आवश्यकता नहीं रहती क्योंकि तरबूज में पानी बहुत होता है।

४४ तरबूज का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

२ किलो माल तरबूज, चीनी स्वाद के अनुसार

विधि—(१) तरबूज को काटकर उसका गूदा अलग कर लीजिए। (२) गूदे में से बीज अलग करके छोटे-छोटे काट दीजिए। (३) अब गूदे को किसी बर्तन में फैलाकर ऊपर से चीनी छोड़ दीजिए। साथ ही उसे मथ लीजिए। तत्पश्चात् उसे छान लीजिए।

लीजिए तरबूज का शरबत तैयार है। इसमें पानी नहीं मिसाना चाहिए क्योंकि तरबूज में बहुत पानी होता है।

४५ पुदीने का शरबत

सामग्री

२५० मि० लि० पुदीने का रस, २५० मि० नि० अनार का रस, ५०० ग्राम चीनी ।

विधि—(१) पुदीने के रस में अनार का रस मिलाकर छान लीजिए । (२) फिर उसमें चीनी को डालकर धोलिए । जब चीनी घुल जाए तो मिश्रण को एक बार फिर छान कर परोसिए ।
इस शरबत से प्यास शांत होती है ।

(ग) ऐसॅसवाले शरबत

४६ अनार का शरबत

सामग्री

१ किन्नी चीनी, १ लिटर पानी, ७ ग्राम अनार का ऐसॅस, ३ ग्राम शरबत का लाल रंग, ४ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम पोटेशियम मेटाबाईसल्फेट ।

विधि—(१) चीनी की चासनी तैयार कीजिए । (२) फिर उसमें साइट्रिक एसिड मिलाकर नीचे दी हुई विधि के अनुसार चासनी पका लें । अब बरतन को आंच पर से उतार कर ठंडा कर लीजिए । (३) ठंडा हो जाने पर उसमें पोटेशियम मेटाबाईसल्फेट को थोड़े से पानी में धोलकर मिला दीजिए । (४) अब मिश्रण में रंग और ऐसॅस मिलाकर अच्छी तरह चलाइए ।

बस अनार का कृत्रिम शरबत तैयार है ।

चासनी बनाने की विधि—ऐसे-सवाते सभी शरबतों की चासनी में दूर से घोलन से छींटे देते जायें ताकि भस्म साफ होती रहे । इसी बीच साइट्रिक एसिड का पोसकर चासनी में मिला लीजिए । जब भाग आनी बंद हो जाए तो इन्डरेट्रिबल थर्मामीटर

से जांच कर ल। जब थर्मामीटर का तापमान २१२ डिग्री फॉरेन-हाइट तक पहुँच जाए तो बर्तन को भाँच पर से नीचे उतार लेना चाहिए।

यही विधि सभी ऐसे-सबाले शरबतों में अपनानी है।

४७ आम का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ३ ग्राम आम का एसेन्स,
४ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम शरबत का नारंगी
रंग, ३ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट।

विधि—(१) चीनी की चासनी बनाकर इसमें साइट्रिक एसिड डाल दीजिए। (२) फिर मिश्रण को भाँच पर से उतारकर उसमें पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट को थोड़े से पानी में घोलकर मिला दीजिए और फिर बर्तन को पाँच मिनट तक धीमी भाँच पर रखिए। (३) तत्पश्चात् उसमें लालरंग और आम का एसेन्स मिलाकर अच्छी तरह चलाइए ताकि एकसार हो जाए।

लीजिए, आम का स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

४८ केवड़े का शरबत

डेढ़ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, ४ ग्राम केवड़े का एसेन्स, २० मि० लि० दूध,
४ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट।

विधि—(१) कलईदार बर्तन में चासनी तैयार कीजिए। (२) फिर दूध में थोड़ा-सा पानी मिलाकर चासनी में छोटें डालकर मँल उतारती जाइए। (३) जब चासना में मँल घानी बन्द हो जाए तो उसमें साइट्रिक एसिड मिला लीजिए। अब पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट को पानी में घोलकर मिश्रण में मिला दीजिए। (४) फिर बर्तन को भाँच पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिए।

साथ ही मिश्रण में केवले का ऐसे स मिलाकर स्वच्छ बोतल में भरिए ।

लीजिए, सुगन्धित शरबत तैयार है ।

४६ गुलाब का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, २ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम पोटेशियम मेटावाई सल्फेट, ४ ग्राम शरबत का साल रंग, ३ ग्राम एम्-एम गुलाब, २५ ग्राम दूध ।

विधि—(१) कलईदार कड़ाही में पानी और चीनी डालकर धोल लीजिए । (२) फिर कड़ाही को आंच पर चढ़ाइए । (३) जब दूध में पानी मिलाकर चासनी में छिड़किए । मैल आने पर चम्मच में भलग कर लीजिए । जब मैल आनी बन्द हो जाए तो उसमें साइट्रिक एसिड पीसकर मिला दीजिए । (४) दस मिनट परचात आंच पर स उतारकर पोटेशियम मेटावाई सल्फेट को धोलकर मिला दीजिए । (५) फिर रंग और एम्-एम मिलाकर बलछी से चलाइए ताकि मिश्रण एकरा हो जाए ।

लीजिए, गुलाब का शरबत तैयार है ।

५० नींबू का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ८ ग्राम साइट्रिक एसिड ३ ग्राम टार्टरिफ एमिड, ३ ग्राम नींबू का एग्रेन्स, २ ग्राम शरबत का पीमा रंग, १५ मि० लि० दूध ।

विधि—(१) चीनी और पानी को मिलाकर धोलिए । (२) फिर धोल को आंच पर चढ़ाकर चासनी तैयार कीजिए । (३) जब दूध में पानी मिलाकर चासनी में थोड़ा थोड़ा करके

डालती जाइए और चम्मच से मेल उतारती जाइए। (४) फिर घोल में टार्टरिक एसिड, साइट्रिक एसिड और रम मिलाकर ग्राच पर से उतारकर ठण्डा होने दीजिए। (५) तत्पश्चात् मिश्रण में एसेन्स मिलाकर अच्छी तरह एकसार कर लीजिए।

लीजिए, नींबू का ऐसे सप्ताला स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

५१ बादाम का शरबत

सामग्री

१ लिटर पानी, १ किगो चीनी, ७ ग्राम बादाम का एसेंस, १५ ग्राम बादाम की छिली हुई गिरियाँ, ३ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई-सल्फेट।

विधि—(१) चीनी की चासनी बनाकर पोटेशियम मेटा बाई सल्फेट को पानी में घोलकर उसमें मिला दीजिए। (२) फिर बादाम की गिरियों को बारीक पीसकर चासनी में मिला दीजिए। (३) साथ ही मिश्रण को ग्राच पर से उतारकर ठण्डा होने दीजिए। (४) जब उसमें बादाम का एसेन्स मिलाकर एकसार कर लीजिए।

लीजिए, बादाम का स्वादिष्ट एसेन्सवाला शरबत तैयार है।

५२ सन्तरे का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ५ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट, ४ ग्राम एसेंस ग्रीरेज कस।

विधि—(१) चीनी और पानी की चासनी बनाइए। (२) जब चासनी बन जाए तो उसमें साइट्रिक एसिड मिला दीजिए। (३) फिर चासनी को ग्राच पर से उतारकर ठण्डा होने दीजिए। (४) ठण्डा हो जाने पर पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट

थोड़े से पानी में घोलकर मिश्रण में डाल दीजिए। (५) तत्पश्चात् मिश्रण में एसेन्स धीरे-धीरे ऋण मिला दीजिए।

संतरे का स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

५३ सन्दल का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम सन्दल का एसेन्स, ३ ग्राम पीला सिरप कलर, २० मि० लि० दूध।

विधि—(१) कलईदार बड़ाही में पानी और चीनी मिलाकर घासना तयार कीजिए। (२) फिर दूध में पानी मिलाकर घासनी में उसने छींटे डालिए। मैस को हटाती जाइए और साइट्रिक एसिड मिलाइए। (३) जब मैस घानी बंद हो जाए तो भाँच पर से उतारकर ठण्डी होने दीजिए। तत्पश्चात् पीला सिरप कलर मिला कर अच्छी तरह हिलाइए और सन्धल एसे स भी मिला दीजिए।

लीजिए सन्दल का स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

(स) यूनानी आयुर्वेदिक शरबत

५४ उनाव का शरबत

सामग्री

१०० ग्राम उनाव, ३५ ग्राम गुलाब के फूल, ७ ग्राम मुलहठी १७० ग्राम लसोड़ा, १५ ग्राम सोंफ, ५०० मि० लि० पानी, २७५ ग्राम चीनी।

विधि—(१) उनाव गुलहठी, लसोड़ा सोंफ और गुलाब के फूलों को मिलाकर बारीक पीस लीजिए। फिर मिश्रण में पानी मिलाकर रात भर के लिए रखिए। (२) अब मिश्रण को भाँच पर पकाइये। (३) जब पानी लगभग आधा रह जाए तो छान लीजिए। (४) फिर घोल में चीनी मिलाकर घीनी भाँच पर

पकाइए। (५) चीनी की चासनी तैयार हो जाने पर उतार लीजिए।

लीजिए, पेट के रोगों में लाभकारी शरबत तैयार है।

५५ नीलोफर का शरबत

सामग्री

५०० ग्राम नीलोफर के फूल, १ किलो चीनी,
२ लिटर पानी।

विधि—(१) फूलों को भिगोकर रखाए। (२) तत्पश्चात् उन्हें भाच पर चढ़ाकर पकाइए। जब पानी लगभग भाघा रह जाए तो छानकर उसमें चीनी मिलाकर चासनी बनाइए और भाच पर से उतार लीजिए।

लीजिए, नीलोफर का शरबत तैयार है। यह दिमाग के लिए लाभदायक है।

५६ बनपशा का शरबत

सामग्री

५० ग्राम बनपशा की पत्तियाँ, २५० ग्राम चीनी,
५०० मि० लि० पानी।

विधि—(१) पत्तियाँ को पानी में डालकर रात को भिगोकर रख लीजिए। (२) तत्पश्चात् उन्हें भाच पर पकाइए। जब पानी लगभग भाघा रह जाए तो छानकर व उसमें चीनी मिलाकर चलाती रहिए। (३) चासनी बन जाने पर उतार लीजिए।

लीजिए शरबत तैयार है। यह गर्म की खराबी, खासी जुकाम और सिर दर्द में लाभकारी होता है।

५७ ब्राह्मी का शरबत

सामग्री

२०० ग्राम ब्राह्मी की पत्तियाँ, ४० ग्राम

निरियाँ, ८०० ग्राम चीनी, ४० ग्राम मुनक्का,
२ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई
सल्फेट, डढ़ लिटर पानी।

विधि—(१) मुनक्के को साफ पानी में धोकर बीज निकाल
लीजिए। (२) बादाम की गिरिया पानी में रात भर के लिए
रखें। तत्पश्चात् गिरिया का छिलका उतार कर सिल पर मुनक्के
के साथ पीस लीजिए। (३) घब एवं पत्तीसी में ग्राह्यी की
पत्तियों को भिगोकर रख दीजिए। (४) फिर पत्तियोंवाले
बर्तन को भाव पर रखकर पकाइए। जब पानी लगभग भापा रह
जाए तो काढ़े का एवं स्वच्छ कपड़े में छानकर रख लीजिए।
(५) घब काढ़े में बादाम की पीसी गिरिया और मुनक्का डालकर
अच्छी तरह हिलाइए। कुछ समय पश्चात् घाल को फिर छान
लीजिए। (६) फिर मिश्रण को स्टील के बर्तन में उबेलकर पीनी
डाल दीजिए और भाव पर चढ़ाइए और साइट्रिक एसिड भाव
दीजिए। तापमान २१२ डिग्री फॉरेनहाइट तक पहुँच जाए बर्तन
को भाव पर से उतार कर ठंडा हस्त दें। (७) जब घाल ठंडा हो
जाए तो पोटेशियम मेटाबाईसल्फेट को गम पानी में घोवकर
मिश्रण में मिला दीजिए।

बल, ग्राह्यी का शरबत तैयार है। यह मुद्धिवद्ध र है।

५८ रह-अफजा का शरबत

सामग्री

२०० मि० लि० मीठे अनार का रस, २०० मि० लि०
खट्टे अनार का रस २०० मि० लि० मीठे निही का
रस, २०० मि० लि० खट्टी बिही का रस, ०० मि०
लि० अमरुद का रस २०० मि० लि० मीठे राव का
रस, २०० मि० लि० पानी ६०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) सभी रसों को मिलाकर भाव पर चढ़ाए।

साथ ही उसमें पानी मिलाइए । (२) जब अच्छी तरह चबलने लगे तो चीनी डालकर चलाती रहिए । (३) फिर मिश्रण को घाच पर से उतारकर ठंडा होने पर छान लीजिए ।

लीजिए स्वादिष्ट रूह-अफजा तैयार है ।

(ड) विदेशी शरबत

५६ अदरक पत्र

सामग्री

१०० ग्राम अदरक, ७५ मि० लि० (Lemon) नींबू का रस, १२५ मि० लि० पानी, १०० ग्राम चीनी, ७५ ग्राम सतरे का रस ।

विधि—(१) अदरक को भारीक कुतरकर चीनी धुले पानी में मिलाइए । (२) १५ २० मिनट तक साधारण घाच पर पकाइए । (३) जब नींबू और सतरे का रस डालकर छलनी में छानकर बफ मित्राकर ठण्डा कर लीजिए । अब ठंडे पानी में घोलकर सेवन कीजिए ।

६० अनन्नास पत्र

सामग्री

एक अनन्नास (छाटा) एक मोठा, एक सट्टा, एक बीतल सोडा १५० ग्राम (या स्वाद के अनुसार) चीनी ।

विधि—(१) अनन्नास के कुछ टुकड़े और पिट्ट के कुछ बटे हुए छोटे टुकड़े एक ओर बचा कर रख लीजिए । (२) सौं सभौ पत्तो का रस निवाल लीजिए । (३) अब सारी सामग्री को मिलाइए—केवल सोडा मत डालिए । उसे ठण्डा कर लीजिए । (४) जब परोसना चाह तो अनन्नास और मिटठे के टुकड़े डालकर ऊपर से सोडा डाल दीजिए ।

६१ घोरैन्ज ड्यू

सामग्री

४ सतरे, २ चम्मच शहद, १ नीबू का अर्क, घुटकी भर नमक।

विधि—(१) सन्तरो का रस निकाल लीजिए और उसमें नीबू का रस मिला लीजिए। (२) फिर शहद को थोड़ा सा गरम करके मिश्रण में डाल दीजिए। (३) अब उसमें नमक मिलाकर बर्क डाल दीजिए।

लीजिए घोरैन्ज ड्यू तैयार है।

६२ चाय पच

सामग्री

३०० मि० लि० ठंडी चाय, ८० ग्राम चीनी, एक नीबू, एक उड़े मारे का रस, आधा अमनास (छोटा)।

विधि—(१) ठंडी चाय में अमनास, नीबू और सतरे का छना हुआ रंग डाल दीजिए। (२) अब इस घोल में चीनी को अच्छी तरह घोलिए। (३) गिलासों में थोड़ी थोड़ी बर्क डालिए। ऊपर से द्रव डालकर पीजिए।

६३ फ्रूट पच

सामग्री

२०० ग्राम चीनी, ३०० मि० लि० अमनास का रस, १५० मि० लि० नीबू का रस, १५० मि० लि० सतरे का रस, १२५ मि० लि० साधारण पानी।

विधि—(१) पानी में चीनी डालकर दस मिनट तक उबालिए। (२) अब फलों के रस डालकर ठण्डा कीजिए। (३) ठण्डे पानी में घोलकर पीजिए।

६४ मैंगो फूल

सामग्री

७०० ग्राम कच्चे आम, ५०० मि० लि० दूध, ५० ग्रा०

चीनी

विधि—(१) आमों को छीलें। फिर पानी में उबाल लीजिए। नर्म पड़ जायें तो उतार लीजिए। (२) अब गूदे को अच्छी तरह मसिए। थोड़ा सा दूध मिलाकर गूदे को द्रव की शक्ल बना लीजिए। (३) फिर उसे ठण्डा कर लीजिए। (४) अब चीनी को दूध में मिलाइए। फिर उसे उबालकर ठण्डा कर लीजिए। तब आम के द्रव में मिलाइए। इच्छानुसार शीम भी मिला सकते हैं। (५) उसे ठंडा करके परोसिये।

यदि आप गाढ़ा रस पसंद करते हों तो दूध उबालने से पूर्व उसमें थोड़ा-सा कस्टर्ड पाउडर मिला सकते हैं।

रक्त-वर्धक शरबत

६५ सादा शरबत

इस एलोपैथिक रक्त वर्धक शरबत को बनाने के लिए सबसे प्रथम सादा शरबत तैयार करना पड़ता है। सादा शरबत बनाने की विधि इस प्रकार है—

सामग्री

ढाई बिलो चीनी डेढ़ लिटर पानी, २०० मि० लि०

दूध।

विधि—(१) चीनी को एक लिटर पानी में डालकर भाच पर चढ़ा दीजिए। जब अब उबाल आ जाए तो भाच को धीमी कर दीजिए। (२) फिर एक घनग बतन में दूध और दोष पानी को मिलाकर थोड़ा थोड़ा चासनी में डालती जाइए ताकि मस

ऊपर धा जाए। (३) इसी प्रकार मैल को चम्मच से घलग जाती रहिए। जब मैल उठना बंद हो जाए और तापमान २१२ डिग्री फारेनहाइट पर पहुँच जाए तो भाँच पर से उतार कर ठण्डा होने दीजिए।

बस, सादा गरवत तैयार है।

६५ (अ) रक्तवर्धक शरबत

सामग्री

५०० ग्राम सादा शरबत, ६ ग्राम फॉरिएट समोनिमा साइट्रास, ४ ग्राम शरबत का साल रंग।

विधि—(१) तैयार सादे शरबत में शरबतवाला रंग और फॉरिएट समोनिमा साइट्रास मिलाइए। (२) फिर मिश्रण को अच्छी तरह चलाइए ताकि घोल एकसार हो जाए।

सीजिए, स्वादिष्ट एवं रक्त बंधक शरबत तैयार है।

६६ प्रेमाल्ट सिरप

सामग्री

५०० ग्राम चीनी, १ लिटर पानी, २ ग्राम पोटाशियम मेटाबाईसल्फेट, २ ग्राम शरबत का साल रंग, १५ ग्राम हाइपो फास्फेट ऑफ सोडियम १५ ग्राम हाइपो-फास्फेट ऑफ सोडा।

विधि—(१) चीनी और पानी को बतन में दासकर पिछली विधि के अनुसार सादा शरबत बना सीजिए। फिर उसमें रंग मिला दीजिए। (२) फिर शरबत में हाइपो फास्फेट ऑफ सोडियम और हाइपो फास्फेट ऑफ सोडा मिलाकर अच्छी तरह एकसार कर सीजिए। (३) साथ ही उसमें पोटाशियम मल्फेट मिलाकर चलाती रहिए।

सीजिए स्वादिष्ट और धान्यक शरबत तैयार है। यदि

मात्र इसे भीर भी आवश्यक बनाता चाह तो इसमें सिरप कलर भी मिला सकता है ।

३. स्क्वैश

(SQUASHES)

फलों के रस को स्क्वैश बनाकर अधिक गमय तक सुरक्षित रख जा सकता है । स्क्वैश का परोक्षण गमय द्रव्य वात का ध्यान रखना चाहिए कि उसमें तीन-चार गुणा पानी डालकर परोचना चाहिए । इसमें एक अक्षत स्वादिष्ट पेय तैयार हो जाता है ।

स्क्वैश बनाने समय ध्यान देने योग्य बातें—

(१) स्क्वैश बनाने के लिए पके रसदार फल ही लेने चाहिए । ताकि प्राकृतिक रंग, स्वाद, सुगंध अधिक मात्रा में प्राप्त हो सके ।

(२) पानी में साइट्रिक एसिड व चीनी मिलाकर एक उबाल हो दिया जाए ताकि चीनी अच्छा तरह घुल जाए ।

(३) भस्म चासनी को साफ करवा लें ताकि इस मलमल के कण्डे में छान लेना चाहिए ।

(४) फलों के रस चासनी में मिलान से पहले ध्यान रखना चाहिए कि चासनी बिल्कुल ठण्डी हो जिससे पोष्टिक तत्व व स्वाद अधिक मात्रा में सुरक्षित रह जा सकें ।

(५) रासायनिक संरक्षण पदार्थ को थोड़े से पानी के साथ मिलाकर ही स्क्वैश में मिलाना चाहिए ।

(६) स्क्वैश में कृत्रिम रंग व सुगंध उतनी ही मात्रा में मिलाएँ जिसमें प्रयोग करते समय ये दोनों वैसी रहें जैसी प्राकृतिक फलों में पाई जाती हैं ।

(७) फिर बने हुए स्क्वैश को साफ, सूखी व बीटाणुरहित बोतलों में भर देना चाहिए ।

(८) जब आपने स्वर्णश में रासायनिक सरक्षण पदार्थ डाला हो तो उसे कम से कम १०-१५ दिन नव इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

(९) यदि आपने इसे जल्दी ही इस्तेमाल करना हो तो आप इसमें रासायनिक सरक्षण-पदार्थ न डालिए।

(१०) पर ध्यान रहे ऐसा स्वर्ण अधिक दिनों तक पड़ा रहने से खराब हो जाता है।

६७ ग्रीरेन्ज स्वर्णश

सामग्री

६०० मि० लि० सतरे का रस, ७५० ग्राम चीनी,
५०० मि० लि० पानी, ३ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई
सल्फेट, १ ग्राम खानेवाला नारंगी रंग, १ ग्राम
साइट्रिक एसिड, ३ मि० लि० ग्रीरेन्ज क्रीम।

विधि—(१) एक कलईदार या स्टील के बर्तन में पानी और चीनी को मिलाकर घांच पर पकाइए। फिर उसमें साइट्रिक एसिड मिला दीजिए। (२) पंद्रह मिनट पश्चात् उसमें सतरे का रस मिलाकर रंग और एसस मिला दीजिए। (३) दस मिनट तक बसाली रहिए। फिर मिश्रण में पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट मिला दीजिए।

सीजिए, सतरे का स्वर्ण तैयार है। दो सप्ताह बाद प्रयोग में लाइए।

६८ ग्रीरेन्ज स्वर्णश (दूसरी विधि)

सामग्री

आधा कि० सतरे का रस ६०० ग्राम चीनी
१५ ग्राम जल ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, १/८ ग्राम
प्रति कि० स्वर्ण पोटेशियम मेटाबाई-सल्फेट

१/८ चम्मच एसेन्स, आवश्यकतानुसार रंग ।

विधि—(१) चीनी की चाशनी बना सें और भाग पर चढ़ा दें । (२) जब उबाल आ जाए तो उसमें साइट्रिक एसिड व रंग मिला दें । (३) जब २-३ उबाल आ जाए तो छानकर ठण्डा कर सें और सतरे का रस मिला दें । (४) अब पोटेशियम मेटाबाई सल्फाइट थोड़े से पानी में घोलकर सतरे के स्वरंश में मिला दें । (५) फिर स्वच्छ तथा जंतुरहित बोतलों में स्वरंश को भरकर काँच लगाकर धाँके के किनारों पर मोम लगा दें । (६) अब बोतलों को ठण्डे स्थान पर रख दें । अब आप बोतलों पर सेबल चिपकाकर जिसेटिन पेपर में लपेट सकते हैं ।

६६ ओरेन्ज स्वरंश (तीसरी विधि)

सामग्री

४०० मि० लि० सतरे का रस, १ छोटा चम्मच नींबू का अम्ल, २७० ग्राम कैस्टर शुगर, २ कण पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट (अधिक उपयोग न करें), १/३ छोटा चम्मच सतरे का एसेन्स ।

विधि—(१) पके हुए सतरे लेकर उन्हें धो लीजिए और छिलका उतारकर फाँवों से अंदर के सफेद रेशे अलग कर दीजिए । (२) सतरा को काटकर बीज अलग कर लीजिए । रस निकालने की मशीन से रस निकालिए और छान कर स्टील के बर्तन में रखिए । (३) अब इस रस में चीनी और नींबू का रस मिलाकर तब तक हिलाती रहिए जब तक कि सबकुछ एकसार न हो जाए । (४) अब थोड़े से सतरे के रस में पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट डालकर अच्छी तरह घुसा मिला कर ऊपर बने मुख्य द्रव में डाल दीजिए । (५) अब आधे घण्टे तक एक सतरे के पके हुए छिलके के छोटे भाग को पानी में भिगोकर रखिए । (६) भीतरी सफेद भाग को सुरक्षित दो-तीन बार पानी में धोएँ । अब उसे बारीक काट-

पर कपड़े में से छान कर स्वयंश में मिला दीजिए। इसी बीच सतरे का एनेस मिलाकर शुद्ध बोतल में भर लीजिए। इसे ठण्ड मोर मूखे स्थान पर समालनर रमिए।

७० ओरेन्ज स्वयंश (चौथी विधि)

सामग्री

४ अञ्छ सतरा के छिलके तथा रस, २० ग्राम एससेम साल्ट, २० ग्राम टार्टरिक एसिड, ३७ ग्राम सिट्रिक एसिड, ७०० ग्राम चीनी, एक लिटर पानी (उबला हुआ)।

विधि—(१) सभी वस्तुएँ बतन में डालिए। (२) फिर उसमें गर्म, उबला पानी डाल दीजिए। (३) उसे अच्छी तरह हिलाते रहिए। जब सारी चीजें अच्छी तरह घुल भिन्न जाएं तो मलमल के कपड़े में द्रव को छान लीजिए।

यह स्वयंश कई महीनों तक खराब नहीं होता।

७१ आलू-बुखारे का स्वयंश

सामग्री

आधा किलो आलू बुखारे का रस, ७५० ग्राम चीनी, ४०० मि० लि० पानी, १०-१२ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम सोडियम बैंगोएट।

विधि—(१) चीनी पानी और साइट्रिक एसिड को मिला कर उबलने रमिए। एक उबाल आने पर उसे मलमल के कपड़े में छान लीजिए। (२) जब चासनी ठण्डो हो जाए तो उसमें आलू बुखारे का रस डालकर अच्छी तरह चलाइए। (३) अब थोड़े से पानी में सोडियम बैंगोएट को घोलकर मिश्रण में मिला दीजिए। (४) अब इस घोल को साफ बोतलों में भरकर रमिए।

लीजिए, स्वादिष्ट घरबत तैयार है।

७२ पाइन ऐपल-प्रेप नेकटार

सामग्री

१ कप अनन्नास का रस, १ कप नींबू का रस, १ कप पानी, १ छोटी चम्मच दालचीनी।

विधि—(१) सभी चीजों को मिलाइए। (२) एक पतली में अनुमान से बर्फ डालकर घोल तैयार करें। (३) बर्फ को मिलाकर ठण्डा होने पर परोसिए।

बस, अनन्नास का स्वादिष्ट पेय तैयार है।

७३ पाइन ऐपल स्क्वैश

सामग्री

आधा किलो अनन्नास का रस, ६५० ग्राम चीनी, ४०० मि० लि० पानी, १०-१२ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई-सल्फेट, थोड़ा-भा रंग, सुगंध आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) चीनी, पानी और साइट्रिक एसिड को मिलाकर घाच पर चढ़ाइए। (२) एक उबाल आने पर उतारकर छान लीजिए। (३) अनन्नास के रस को पंद्रह मिनट तक उबालिए। (४) अब रस को घासनी में मिलाकर अच्छी तरह मिलाइए। (५) फिर इस मिश्रण में रंग और सुगंध मिला दीजिए। (६) तत्पश्चात् थोड़े से पानी में पोटेशियम-मेटाबाई-सल्फेट का घोल मिश्रण में मिला लीजिए। स्वच्छ बोतलों में भरकर रखिए।

लीजिए, अनन्नास का स्क्वैश तैयार है।

७४ पाइन ऐपल स्क्वैश (दूसरी विधि)

सामग्री

६०० मि० लि० अनन्नास का रस, ५०० मि० लि० पानी, ७५० ग्राम चीनी, १ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई-

सल्फेट, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम खानेवाला
पोला रंग, २ मि० लि० अनन्नास का एसेंस ।

विधि—(१) एक कलईदार या स्टील बत्तन में चासनी बना
लीजिए । (२) चासनी बन जाने पर उसमें साइट्रिक एसिड मिला
कर घाँच पर से उतार लीजिए । (३) अब उसमें अनन्नास का रस
मिला दीजिए । (४) दस मिनट तक कलछी से चलाती रहिए ।
(५) अब मिश्रण में रंग, एसेंस और पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट
मिला दीजिए ।

लीजिए, सुगन्धित स्वर्यंश तैयार है । इसे पन्द्रह दिन बाद
उपयोग में लाइए ।

७५ फालसे का स्वर्यंश

सामग्री

१ किलो फालसे का रस, छई किलो चीनी, ७५० ग्राम
पानी, २० ग्राम साइट्रिक एसिड, २ ग्राम सोडियम
बेंजोएट ।

विधि—फालसे लेकर, फालसों की मात्रा का दो तिहाई भाग
पानी लेकर पन्द्रह मिनट तक उबालिए । उबल जाने के बाद किसी
साफ मोटे कपड़े से दबाकर छान लें । फिर रस और चीनी मिलाकर
धीमी घाँच पर पकाइए । दस मिनट पश्चात् उसमें साइट्रिक एसिड
मिलाकर घाँच पर से उतार लीजिए । अब मिश्रण में सोडियम
बेंजोएट को मिलाकर ठण्डा होने दीजिए । ठण्डा हो जाने पर साफ
कपड़े से छान लीजिए ।

बस फालसे का स्वर्यंश तैयार है ।

७६ मैंगो स्वर्यंश

सामग्री

डेढ़ किंसी ग्राम का रस, डेढ़ किंसी चीनी, डेढ़ किंसी
पानी, २० ग्राम साइट्रिक एसिड, थोड़ा-सा पाटाशियम

मेटाबाई सल्फाइड, इच्छानुसार नारंगी रंग (मीठा)

विधि—(१) साइट्रिक एसिड और चीनी को पानी में मिलाकर घाँच पर रखें। (२) उबल जाने पर उसे छान लें। (३) ठण्डा होने पर उसमें ग्राम का रस मिला कर उसमें पोटैशियम मेटाबाई सल्फाइड मिला दें। (४) फिर स्वच्छ बोतलो में भरकर रख दीजिए। बोतलो के काँच के चारों तरफ मोम लगा दीजिए। इस स्ववैश से ६ बोतलें तैयार होगी।

७७ मैंगो स्ववैश (दूसरी विधि)

सामग्री

सवा किलो ग्राम का रस, सवा किलो चीनी, १ किलो पानी, ६ ग्राम पोटैशियम मेटाबाई सल्फेट, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, ५ मि० लि० ग्राम का एसेन्स, ३ ग्राम खानेवाला पाला रंग।

विधि—(१) पानी और चीनी की चासनी बनाइए। (२) फिर उसमें साइट्रिक एसिड मिला दीजिए। (३) घाँच बर्तन को घाँच पर से उतार कर ठण्डा होने दीजिए। (४) ठण्डा होने पर उसमें रंग और एसेन्स मिला दीजिए। (५) कुछ देर बाद पोटैशियम मेटाबाई सल्फेट भी मिला दीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट स्ववैश तैयार है।

७८ मैंगो स्ववैश (तीसरी विधि)

सामग्री

४०० ग्राम ग्राम वा गूदा, ५०० ग्राम कैन्टर शूगर, ४६० मि० लि० पानी, २ छोटे चम्मच साइट्रिक एसिड, एक छोटी चूटकी पोटैशियम मेटाबाई सल्फेट, मीठा पीला रंग थोड़ा सा।

विधि—(१) शूगर, साइट्रिक एसिड और पानी को एक साथ मिलाइए और तब तब उवालिए जब तक चीनी बिल्कुल घुल न

जाए। (२) फिर ठण्डा कीजिए। अब मामों का गूदा मसतकर ऊपरवाला शरकर मिखाइए। (३) फिर इस रस को मतमस के कपड़े में छान लीजिए। (४) अब थोड़ा-सा घान का रस लेकर उमम पोटागियम मेग्नावाई सल्फेट मिखाइए। साम ही पीठा लें। रस मिला दीजिए नाबि स्क्वैश का रस निसार जाए। (५) अब घोटना का माफ करके उनमें स्क्वैश भरिए। मोम से सातबंद करके ठण्डे गय गृह स्थान में रखिए।

७६ लेमोनेट

सामग्री

५ नीबू, २५० ग्राम चीनी, सवा लिटर पानी।

विधि—(१) नीबुओं को धोकर उनका पतला छिलका उतार लीजिए। (२) फिर एक घतन में नीबू के छिलके और चीनी डाल कर ऊपर से गम-गम पानी डालकर ढक दीजिए। (३) कुछ देर बाद तक चम्मच से हिलाती रहिए। फिर उस घतन में नीबुओं का रस निचोड़ दीजिए। (४) अब घोल को छान लीजिए और बोता में भर कर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट लेमोनेट तैयार है। नीबुओं के छिलके डालने से तीखापन बढ़ जाता है। यदि आप इसे तीखा न बनाना चाहें तो छिलके न डालें।

८० लमन स्क्वैश

सामग्री

आधा किलो नीबू का छना हुआ रस १ किलो चीनी
१०० ग्राम पानी, दाईं रती पोटागियम बाईं सल्फाइड,
नारंगी का भीटा रस इच्छानुसार।

विधि—(१) अच्छी किस्म के ताजे नीबुओं का रस निकाल कर जालीदार कपड़े में छान लीजिए। (२) अब रस का जितना मजन है उसमें द्रुमुनी चीनी डालिए। (३) नीबुओं का जितना रस

है उसका चौथाई भाग (१०० मिली लिटर) उबाल कर ठण्डा कर लीजिए। (४) अब रस चीनी और पानी नीचे की मशीन में पीली में डालकर लकड़ी की चम्मच से अच्छी तरह हिनापर एक मार कर लीजिए। अगर चीनी जल्दी ढ घुले तो पानी को गुन गुना कर लें। (५) आधा किलो रस में ढाई रस्ती या पाँच ग्रैन पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट मिला लें। पोटेशियम को पहले थोड़े नींबू के रस के कप में हाथकर अच्छी तरह घोल लें। (६) फिर उसे सारे घोल में मिला लें। अब घोल में नारंगी का रस अच्छी तरह मिलाकर साफ बोतलों में भर लें। (७) यदि लैमन स्क्वैश को अधिक स्वादिष्ट बनाना हो तो नींबू के छिनदी को बुसर कर चीनी मिले पानी में मसल लें। (८) फिर छान कर भुज्य घोल में मिला लें।

यह पदार्थ दिन सब टिकाऊ रह सकता है। अधिक टिकाऊ बनाने के लिए साइट्रिक एसिड भी डाला जा सकता है।

८१ लैमन स्क्वैश (दूसरी विधि)

सामग्री

६०० मि० लि० नींबू का रस, ५०० मि० लि० पानी,
७५० ग्राम चीनी, ३ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट,
३ ग्राम साइट्रिक एसिड।

विधि—(१) एच स्टील के बर्तन में घासनी बनाइए और फिर ठण्डा होने दीजिए। (२) साथ ही उसमें नींबू का रस मिला दीजिए। (३) तलाईचात उसमें साइट्रिक एसिड और पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट मिला दीजिए।

यस स्क्वैश तैयार है। पदार्थ दिन के बाद उपयोग में आएगा।

८२ लैमन स्क्वैश (तीसरी विधि)

सामग्री

४५० ग्राम चीनी, आधा चम्मच नींबू का रस,

३५० मि० लि० पानी, एक छोटी घुटकी पोटशियम
मेटाबाई सल्फेट, ५ नीबूओं का छिलका, ६ नीबू (रस),
एक तिहाई नीबू का एसेंस ।

विधि—(१) पाच सतरो का छिलका उतारकर स्टेनलेस
स्टील के बतन में डालिए । (२) अब चीनी, नीबू का सत और
पानी मिलाकर तब तक उबालिए जब तक सभी पदार्थ मिलाकर
एकसार न हो जाए । (३) अब बतन में पड़े सतरे के छिलको पर
उबलता हुआ शरबत डालिए । फिर उसे ढक्कन से ढक कर २५ या
३० मिनट तक पका रहने दीजिए । (४) फिर पदार्थ को हाथों से
मसललिए । (५) ठण्डा होने पर सतरो का रस डालकर मसमल के
कपड़े में छान से लीजिए । (६) अब पोटशियम मेटाबाई सल्फेट
और नीबू के एसेंस को थोड़े से सतरे के रस में घोलकर मुख्य
स्ववैश-द्रव में मिला दें । (७) अब वैज्ञानिक रीति से साफ की हुई
बोतल में भरकर, पैराफिन वैक्स (मोम) से मुहरबंद करके,
खुदक और ठण्डे स्थान पर रखिए ।

८३ लैमन स्ववैश (चौथी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम नीबू का रस, ५०० मि० लि० पानी,
६०० ग्राम चीनी, २ ग्राम पोटशियम मेटाबाई सल्फेट,
२ ग्राम साइट्रिक एसिड ।

विधि—(१) एक स्टील के बतन में नीबू के रस को छान
लीजिए । (२) अब एक बलईदार बतन में चीनी को चासनी
बनाइए । (३) जब चासनी गाढ़ी हो जाए तो उसमें नीबू का रस
डाल दीजिए । (४) साथ ही घोल में साइट्रिक एसिड, पोटशियम
मेटाबाई सल्फेट आदि को मिला दीजिए ।

यह स्वादिष्ट स्ववैश तैयार है ।

८४ स्ट्राबेरी स्क्वैश

सामग्री

४०० ग्राम स्ट्राबेरी का रस, ५०० ग्राम चीनी,
३०० मि० लि० पानी, २ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई
सल्फेट, १ ग्राम खानेवाला लाल रंग, २ मि० लि०
स्ट्राबेरी का एसेंस, १ ग्राम साइट्रिक एसिड ।

विधि—(१) एक स्टील के बर्तन में पानी को उबालकर चीनी
मिला दीजिए । (२) अब उसमें साइट्रिक एसिड मिला कर बर्तन
आब पर से उतार दीजिए । (३) जब मिश्रण ठण्डा हो जाए तो
उसमें स्ट्राबेरी का रस मिला दीजिए । (४) अब घोल में पोटेशि
यम मेटाबाई सल्फेट, रंग और एसेंस भी मिला दीजिए ।

लीजिए रसभरी का स्क्वैश तैयार है ।

४. कॉरडियल

(CORDIALS)

कॉरडियल बनाने के लिए प्रायः खट्टे व रसदार फलों का
प्रयोग किया जाता है । खट्टे फल जैसे—नींबू, गलगल आदि ।

कॉरडियल बनाने समय ध्यान देने योग्य बातें—

(१) फल ताजा मका हुआ व रसदार होना चाहिए ।

(२) फल का रस निकाल कर उसे निधारने के लिए रस
लीजिए । यह ध्यान रखें कि रस को सुरक्षित रखने के लिए उसमें
15 KMS अर्थात् पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट डाल देना
चाहिए । दो दिन तक इसे वैसा ही पड़ा रहने दें । बाद में निधार-
कर छान लें ।

(३) अब आप रस को ध्यान में धूलग कर लीजिए, पर ध्यान
रह कि इस रस में गूदा न मिलने पाए ।

(४) अब आप इस रस को प्रयोग में लाकर कॉरडियल बना
सकते हैं ।

८५ मिश्रित फलो का कॉरंडियल

सामग्री

८०० मि० लि० मिश्रित फलों का रस ४० ग्रा० १०० ग्रा०
पानी, २ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट, १०० ग्राम
चीनी।

विधि—(१) फलों के रस को साफ कपड़े में छान लीजिए।
(२) अब स्टील के बर्तन में पानी में उबान लीजिए और घास
मिलाकर घाब पर से उतार लीजिए। (३) जब घासनी ठण्डा हो
गए तो उसमें रस मिलाकर पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट का घोल
में रस पानी में घोलकर मिश्रित कीजिए।

बस, स्वादिष्ट कॉरंडियल तैयार है। आप चाहे तो कार्बोडायट
को अधिक बनाने के लिए रस मिला सकती हैं।

८६ लाइम कॉरंडियल

सामग्री

नींबू २, ग्राम चीनी १ लिटर पानी।

विधि—(१) नींबू का काटकर पानी में उबान लीजिए।
(२) उबलने पर घाब को घीमी करव वाटर तक पकाइए।
(३) नींबू गल जाए तो चीनी डाल दीजिए। (४) जब चीनी
घुल जाये तो अच्छी तरह बनाइए और घाब पर से उतार
लीजिए। (५) अब घोल को ठण्डा होने लीजिए। (६) फिर छान
कर स्वच्छ बोतल में भर कर रल्लिए।

बस, स्वादिष्ट कार्बोडायल तैयार है।

८७ रामन कॉरंडियल

विधि—(१) आम पूरे पके हुए तथा स्व ३ कागजी नींबू
को भी उहें साफ पानी में घोड़ए और काटकर रस निकाल लें।
(२) दस रस को साफ-सुथर कपड़े से छानकर बोतल में भर लें।

(३) अब रस में ढाई रस्ती या पाच ग्रेन पोटेशियम मेटाबाईसल्फाइड अथवा दो रस्ती या चार ग्रन सोडियम मेटाबाईसल्फाइड मिलाए। (४) अब इसमें रस को दस-पंद्रह दिन तक बिना हिलाए रखा रहने दें तथा बोनल का ढक्कन अच्छी तरह बन्द कर दें। फल का गूदा नीचे बैठ जाएगा तथा केवल स्वच्छ और छुद्र रस ऊपर आ जायेगा। (५) अब इस भाफ रस को बिना हिलाए माहिस्ता माहिस्ता दूसरे बतन में निकाल लें। (६) ५०० ग्राम पानी ५०० ग्राम चीनी तथा ५०० ग्राम रस लेकर एक बतन में मिला लें। चीनी को अच्छी तरह घोलने के लिए रस को थोड़ा गुनगुना कर लें। (७) चीनी में थोड़ा मैल हो सकता है, अब रस को छान लें। (८) इस भिक्षण में पानी और चीनी के माप के अनुसार पाच ग्रेन पोटेशियम मेटाबाईसल्फाइड अथवा ४ ग्रेन सोडियम मेटाबाईसल्फाइड मिलाए। (९) इस रस को किसी स्वच्छ कपड़े में छानकर स्वच्छ वातलो में भरकर ढक्कन सील करके बागड में लपेट कर रख दें।

नींबू के बच्चे हुए गूदे का उपयोग

नींबू का साफ रस निकाल लेने के बाद बोनल की पेंदी में जमा गूदा भी काम में लाया जा सकता है।

सामग्री

१ किलो गूदा, १००-१०० ग्राम जीरा, सोठ, भजवायन,

२५ ग्राम सेंधा नमक।

विधि—(१) गूदा, सेंधा नमक, सोठ और भजवायन एक बतन में ढातकर घूप में सुखा कर चूर्ण बना लें। (२) यह चूर्ण मुलानुद्धि के लिए पाचक और उत्तम होता है।

८८ लैमन फॉरडियल (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० मि० लि० नींबू का रस ५०० ग्राम चीनी,

२५० मि० लि० पानी, १ ग्राम पोटेशियम मेटावाई सल्फाइड।

विधि—(१) नींबू के रस में आधा ग्राम KMS भर्पति (पोटेशियम मेटावाई सल्फाइड) डालकर दो दिन के लिए इस मिश्रण को रख दीजिए। दो दिनों के बाद छान ऊपर से रस निकार लीजिए और इसे भलमस के कपड़े से छान लीजिए। (२) अब पानी में चीनी डालकर आंच पर चीनी घुलने तक ही रखें। अब इस मिश्रण को भी भलमस के कपड़े से छान लीजिए। (३) चानी को ठण्डा होना चाहिए लिए रख दीजिए। जब चाशनी अच्छी तरह ठण्डी हो जाए तो ऊपर छाना नींबू का रस इसमें मिला दीजिए। (४) अब बचा हुआ पोटेशियम मेटावाई सल्फाइड (आधा मि० लि०) थोड़े से पानी में घोलकर ऊपर बने तैयार क्वॉरडियल में गन्गी तरह मिला दीजिए। (५) अब तैयार क्वॉरडियल का साफ सूखी बर्तन में रहित बोतलों में भरकर सीन बंद कर दीजिए।

५ भाति-भाति के पेय -

८६ ऑरेन्ज मिल्क शेक

सामग्री

२५० मि० लि० सतरे का रस, ५०० मि० लि० दूध,
४५ ग्राम कैंस्टर शुगर, २ बूंदें बादाम रोगन, नमक
स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) फलों का रस ठण्डा भर लीजिए। (२) दूध घसल से ठण्डा कीजिए। (३) जब इस्तेमाल करना चाहें तो सब कुछ एक साथ मिला लीजिए।

मिल्क शेक तैयार है।

६० ग्वाघा मिल्क शेक

सामग्री

२०० ग्राम घममूद, ५ छोटे चम्मच चीनी, ढाई कप दूध, १० बूंदें गुलाबजल।

विधि—(१) घममूद को छीलकर उनके बीच के बीज अलग करके गूदे को मथ लीजिए। (२) अब गूदे में चीनी डालकर एक बार फिर मिलाइए। (३) फिर दूध में गूदा मिलाकर फेंटिए। (४) सतपश्चात् निम्नग में गुलाबजल मिला दीजिए।

लीजिए, ग्वाघा मिल्क शेक तैयार है।

६१ पाइन ऐपल मिल्क शेक

सामग्री

४२५ मि० लि० अनन्नास का रस, ५५० मि० लि०

दूध, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) अनन्नास के कुछ टुकड़े ऊपर से शेलने के लिए रस छोड़िए। (२) अब अनन्नास का रस दूध और चीनी एकसाथ मिलाइए। (३) ऊपर से अनन्नास के टुकड़े डालकर कोई-सी मन पसंद सड़ ऊपर से छिड़क कर प्रयोग में लाइए।

पाइन ऐपल मिल्क शेक तैयार है।

६२ बनाना मिल्क शेक

सामग्री

४ पके केले बड़े, ८०० मि० लि० दूध, २० ग्राम चाक
लेट पाउडर, कुछ बूंदें वेनीला या कोई दूसरी सेंट।

विधि—(१) केले को गूदे को मथ लीजिए। (२) फिर थोड़ा सा दूध मिलाकर इस गूदे को कुछ गतला कर लीजिए। (३) अब वाकनेट पाउडर डालकर फिर स अच्छी तरह मथिए। (४) अब दूध मिलाकर सड़ डालें। (५) फिर ठंडा करके गिलासों में गरोलिए।

केल का मिल्क शेक तैयार है।

६३ मैगो शेक

सामग्री

२ गिलास दूध, २ ग्रामों का गूदा, चीनी स्वाद के अनुसार, १ बड़ा टुकड़ा बर्फ।

विधि—(१) ग्रामों के गूदे के टुकड़े कर लीजिए और उन्हें बर्फ में लगा दीजिए। (२) दूध में भी बर्फ टालकर ठण्डा कर लाइए। (३) फिर दूध में गूदे के टुकड़े मिला दीजिए। (४) अब उसमें चीनी मिला दीजिए। मिश्रण को चम्मच से चलाती रहिए।

स्वादिष्ट मैगो शेक तैयार है। यह शीतलता प्रदान करता है।

६४ सादा मिल्क शेक

सामग्री

५०० मि० लि० दूध, आधा से स चीनी, थोड़ी-सी क्रीम, बर्फ के बरफकतानुसार।

विधि—(१) सबसे पहले दूध में बर्फ लगा लीजिए। (२) जब दूध ठण्डा हो जाए तो उसमें चीनी डालकर कलछी से हिलाइए। तब तक हिनाती रहिए जब तक कि चीनी घुल न जाए। (३) अब क्रीम को फेंटकर मिश्रण में डाल दीजिए।

मिल्क शेक तैयार है।

६५ चॉकलेट मिल्क

सामग्री

३ लिटर दूध, ३५ ग्राम कोको पाउडर, ५ ग्राम सोडियम सलसीनेट, १५० ग्राम चीनी, ५ बूँदें वेनीला एसेन्स।

विधि—(१) दूध को उबालिए। इसे तब तक उबालती रहिए जब तक कि तापमान 160° फारेनहाइट तक न पहुँच जाए। (२) फिर दूध को अच्छी तरह चलाइए। (३) कुछ दर बाद कोको पाउडर सोडियम सलसीनेट और चीनी को मिलाकर थोड़ा-थोड़ा

करके दूध में मिलाती जाइए। (४) जब सारा मिश्रण दूध में अच्छी तरह एकसार हो जाए तो उसमें बेनीला एसेन्स की बूंदें मिला दीजिए। (५) फिर दूध इतना ठण्डा कर लीजिए कि यह ४५° फारेनहाइट तक पहुँच जाए। (६) अब दूध को उककर दो घण्टों के लिए रख दीजिए। तत्पश्चात् बोतलों में भर कर रखिए।

बस, चाँकलेट मिल्क तैयार है। यदि आप इसमें रंग देना चाहें तो इसमें थोड़ा सा कॅरोमल मिला दीजिए, इससे यह आकर्षक लगने लगेगा। यदि दूध गाढ़ा हो तो उसमें सोडियम सैरागीनेट की कोई आवश्यकता नहीं।

६६ चाँकलेट मिल्क (दूसरी विधि)

सामग्री

६०० मि० लि० दूध, १० मि० लि० लिक्विड ग्लूकोज,
१० ग्राम कोको पाउडर, ८ ग्राम मक्का या स्टार्च,
६५ ग्राम चीनी, ३ बूँदें बेनीला एस० ए०।

विधि—(१) दूध में अच्छी तरह चीनी घोलकर लिक्विड ग्लूकोज मिलाइए। (२) अब मिश्रण को अच्छी तरह चलाइए ताकि यह एकसार हो जाए। (३) फिर स्टार्च को थोड़ा थोड़ा करके पौल में डालनी जाइए। जब सबकी का स्टार्च पूरा मिल जाए तो थोड़ा थोड़ा करके सारा कोको पाउडर मिला दीजिए। (४) अब दूधवाले बतन को गम खुले आकार के बतन में रखकर भाँच पर चढ़ाइए। साथ ही बाहरी बतन में पानी डाल दीजिए। (५) दूध को तब तक पकाती रहिए जब तक कि उसका तापमान १८०° डिग्री तक न पहुँच जाए। लगभग पन्चीस मिनट बाद उसमें एसेन्स मिला दीजिए।

बस, स्वादिष्ट पेय तैयार है। यदि दूध गाढ़ा न हो तो उसमें अगर अगर मिला दीजिए। यह एक समुद्री काँई है।

६७ ठण्डा दूध सोडा

सामग्री :

२ गिलास दूध, १ बोतल सोडावाटर, चीनी स्वाद के अनुसार, थोड़ा सा घरबत गुलाब, बर्फ की एक टुकड़ी।

विधि—(१) गन्म दूध में से मलाई उतार लीजिए। फिर दूध में बर्फ डालकर ठण्डा कर लीजिए। (२) अब उसमें सोडा वाटर की बोतल डाल दीजिए। (३) साथ ही उसमें चीनी और थोड़ा-सा गुलाब या घरबत मिला दीजिए। (४) ठंडा करना चाहें तो बर्फ डाल दीजिए।

लीजिए, दूध सोडा तैयार है।

६८ मीठा पेय

सामग्री

२ कप दही, २ छोटी चम्मच दाहद, १ गलंगन,
२ छोटी चम्मच फलों का जैम।

विधि—(१) दही में थोड़ा सा पानी मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। (२) फिर उसमें दाहद मिलाकर अच्छी तरह घसानी रहिए। (३) अब गलंगन या रस मिश्रण में मिला दीजिए। (४) फिर घोल में जैम मिला दीजिए।

लीजिए, मीठा पेय तैयार है। इसे ठण्डा करके परोमिए।

६९ इमली द्रिक

सामग्री

१४० ग्राम इमली के दलित्तर पानी, ४५० ग्राम चीनी।

विधि—(१) इमली पीने घटे तक पानी में भिगोइए। (२) फिर बीच-बीच छाल घादिको घसग करके उसका गुन निचोड़ लीजिए। (३) अब गूदे को २०-२५ मिनिट तक उबालिए। (४) फिर थोड़ी सागर पुन २५ मिनिट तक उबालिए।

(५) इसके बाद उतारकर छान लीजिए। (६) ठण्डा होने पर घाफ की गई बोतलों में भरिए। (७) जब प्रयोग करना हो तो पानी में घोल कर तथा बर्फ डालकर सेवन कीजिए। (८) सुविधा हो तो फिट के पानी निकालकर मिलाइए।

१०० ऐपल ड्रिंक

सामग्री

चार सेब, १-१०० लिटर पानी, ४० ग्राम चीनी,
आधा छोटा नींबू (गूदा), कुछ बूदें नींबू का रस।

विधि—(१) सेबों को पोछ लीजिए। (२) अब सेबों के पतले-पतले टुकड़े काटिए। (३) अब स्टील के एक बर्तन में नींबू का गूदा, चीनी के साथ सेबों के टुकड़ों को डालकर ऊपर से ठक लीजिए। (४) अब ऊपरी ढक्कन पर उबलता हुआ गर्म पानी डालिए। पानी ठण्डा होने पर ऐपल ड्रिंक को ठण्डा करके परोसिए।

१०१ पॉम कोला

सामग्री

१ कप चीनी, ३ कप अनार का रस, २ कप अंगूर का रस, २ कप मिठुआ का रस, ४ कप पानी, १ टुकड़ा बर्फ।

विधि—(१) चीनी की चादनी पकाइए। एक सार की चादनी तैयार होने पर उसे ठण्डा कर लीजिए। (२) फिर उसमें फलों का रस डालकर अच्छी तरह एकसार कर लीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट पॉम कोला तयार है। यदि आप चाहें तो इसे ठण्डा सोडा भी डाल सकती हैं।

१०२ ठंडाई

सामग्री

१ किलो चीनी, ७५० मि० लि० पानी; १०० ग्राम

लससस, ६० दाने कासी मिर्च, ६० ग्राम चारों भाग,
१० ग्राम छोटी इलायची छिलके समेत, ३ बड़े चम्मच
सोंफ, ३०० ग्राम गिरी बादाम, थोड़े-से सात गुलाब
के सूखे पत्ते (इच्छानुसार) ।

विधि—(१) बादाम भिगोकर रस छोड़ें । ८ घंटे बाद उन्हें
पीसकर चीनी में मिला दें । (२) सारी सामग्री को छिल पर महीन
पीस लें । फिर उसे मलमल के कपड़े में छान लें । थोड़ा सा पानी
घीर मिलाकर इसी में चीनी डाल दें । (३) फिर ५०० मि०लि०
पानी डालकर गरवत की तरह पकाए । बाशनी नीचे गिराने पर
गोल-सी बन जाए तो छतार कर ठण्डा कर लें । फिर उसे बोतलों
में भर लें ।

१०३ शिकजबीन

सामग्री

१ लिटर पानी, १ नींबू का रस, चीनी स्वाद के अनु
सार, १ टुकड़ी बर्फ आवश्यकतानुसार ।

विधि—(१) पानी में चीनी डालकर तब तक बलाती रहिए
जब तक कि चीनी घुल न जाए । (२) अब ऊपर से नींबू को
निचोड़ दीजिए । (३) अब ऊपर से बर्फ डाल दीजिए ।

लीजिए, शिकजबीन तैयार है । सू के दिना में पीने से रू का
बसर नहीं पड़ता ।

१०४ ठंडी कॉफी

सामग्री

४ छोटी चम्मच कॉफी का पाउडर, ४ कप गरम पानी,
१/२ कप गरम दूध, चीनी स्वाद के अनुसार, क्रम
बढ़ायेँ ।

विधि—(१) कॉफी के पाउडर को एक बर्तन में डालकर
ऊपर से दो चम्मच गरम पानी डालिए और चम्मच से खूब हिला

कर धोल लीजिए । (२) फिर बतन को घाँघ पर से उतार कर गरम पानी डाल दीजिए । (३) अब इस काफी को घाँघ पर उबालिए । (४) जब कॉफी उबलने लगे तो छण्डे पानी का छीटा देकर उतार लीजिए । (५) कॉफी का पाउडर तली पर बैठ जाने पर सावधानी से कॉफी के पानी को गिलास में निकाल लीजिए और उसमें दूध व चीनी घोलकर बर्फ में लगा दीजिए । (६) जब ठण्डी हो जाए तो ऊपर से फेंटी हुई क्रीम डालकर पीजिए ।

१०५ ठंडी कॉफी (दूसरी विधि)

सामग्री

२०० मि० लि० कॉफी स्ट्रॉंग, २०० मि० लि० दूध

३० ग्राम चीनी, बेनीला सुगन्ध (बोडी-सी)

विधि—(१) सारी सामग्री को मिलाइए । फिर उसे ढककर ठण्डा कीजिए । (२) ठण्डा होने पर प्रयोग में लाइए ।

१०६ उन्नी चाय

सामग्री

५ कप पानी, चीनी आवश्यकतानुसार, चाय की पत्ती
अन्दाजे से थोड़ी-सी पुदीने की पत्तियाँ, नींबू का रस
स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) पानी को उबालकर उसमें पुदीने तथा चाय की पत्ती डालकर धोल तैयार कर दीजिए । (२) अब धोल को छान लीजिए । (३) जब धोल ठण्डा हो जाए तो उसमें नींबू का रस मिलाकर अच्छी तरह चलाइए । (४) ठण्डा करके परोसिए ।
लीजिए, ठण्डी चाय तैयार है ।

१०७ ठंडी चाय (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० मि० लि० ठण्डी हल्की चाय, १ नींबू, २ टुकड़े

सातश, ४ टुकड़े बर्फ, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) चाय, सतरा और नींबू के रूब को मिलाए।
(२) बर्फ के टुकड़ा को डालिए। (३), ठण्डा करके गिलासों में
परोसिए।

ठण्डी चाय तैयार है।

१०८ फ्रूट-जूस

सामग्री

१ कप अनूर का रस, ४ बड़े चम्मच नींबू का रस,
३ कप चीनी की चासनी, २ छोटी-छोटी गड़िडया
पुदीने की पत्तियां, २ कप पानी, ४ कप सोडावाटर,
१ बड़ी टुमटी बर्फ।

विधि—(१) पुदीने की पत्तियों को सिलबट्टे पर बारीक
पीस लीजिए। (२) फिर चीनी की गर्म चासनी में मिलाकर
लगभग १ घंटे तक पका रहने दीजिए। (३) अब चासनी का
छानकर और फलों का रस मिला दीजिए। (४) साय ही सोडा
वाटर भी मिलाकर एकसार कर लीजिए। (५), फिर-बर्फ मिला
का उपयोग में लाइए।

बस, फ्रूट जूस तैयार है।

१०९ टमाटर का जूस

सामग्री

६ बड़े टमाटर, २ सलगरी के कून्से डेढ़ बड़ा चम्मच -
कटा हुआ प्याज डेढ़ बड़ा चम्मच कटी हुई हरी मिर्च,
डेढ़ छोटा चम्मच धारक मॉम, डेढ़ छोटा चम्मच
नमक ४ बड़े टमाटर चम्मच नींबू का रस, ६ १/२ दाने लोण,
१/२ छोटा चम्मच पिसा काली मिर्च।

विधि—(१) एक पतली में टमाटो को रेंट लीजिए।

- (२) फिर उसमें सेलरी के कतले, हरी मिच, प्याज, थोरकेस्टर सॉस, लॉग और कालीमिच डालकर आंच पर घटाइए।
 (३) १०-१५ मिनट तक धीमी आंच पर पकाने के पश्चात् उसमें नमक डाल दीजिए। (४) अब पांच मिनट तक चलाती रहिए।
 (५) फिर मिश्रण को आंच पर से उतारकर छान लीजिए और नींबू का रस मिलाकर ठण्डा करके परोसिए।

११० सब्जियों का जूस

सामग्री

- २ लाल गाजरें, २ छोटे-छोटे प्याज, १५० ग्राम मटर,
 २ छोटे-छोटे शसजम, थोड़ा-सा हरा धनिया, पुदीना,
 अजवायन, १ छोटा टुकड़ा मटरक, मिच अन्दाजे से,
 नमक स्वाद के अनुसार।

- विधि—(१) सब्जियों को काट कर उबाल लीजिए।
 (२) फिर उबली हुई सब्जियों को बपड़े में छानकर रस निकाल
 दीजिए। (३) इस रस में नमक, मिच, पुदीना, हरा धनिया,
 अजवायन आदि को डालकर ठण्डा कर लीजिए।
 (४) लीजिए, सब्जियों का चटपटा जूस तैयार है।

१११ गेहूँ का सत्तू

सामग्री

- १ किलो गेहूँ, ढाई लिटर पानी, बालू भूनने के लिये।

- विधि—(१) गेहूँ को पानी में उबाल लीजिए। (२) फिर
 पानी भलग कर लीजिए। (३) फिर गेहूँ को सुखाकर बालू की
 कड़ाही में डालकर चलाती रहिए। (४) ध्यान रहे कि दाने फूलने
 न पायें। जब गेहूँ खूब गम हो जाए तो फिर से गम-गम बालू में
 साभन पाव-पाव भर डालकर भून लीजिए। (५) फिर
 से छान लीजिए। (६) इन्हें थोड़ा पीसकर घाटा बना

सत्तू तैयार है। (६) उचित मात्रा में पानी डालकर गाढ़ा घबरा पतला घोल बना लीजिए। कुछ सोंग गाढ़े सत्तू पतल करते हैं और कुछ पतले। (७) इस गाढ़े या पतले घोल में रूचि तथा आवश्यकतानुसार चीनी या शक्कर डालकर से।

११२ चावलों का सत्तू

सामग्री

१ किलो चावल, ढाई लिटर पानी, बालू भूतने के लिए।

विधि—(१) चावलों को साफ करके पानी में उबाल लीजिए। (२) सत्पश्चात् चावलों को घसग करके कपड़े पर फैलाकर सूख में सुलाइए। (३) जब चावल सूख जाए तो कड़ाही में बालू गर्म करके चावल डाल दीजिए और कलछी से चताती रहिए। गर्म हो जाने पर छानकर निकाल लीजिए। (४) जब एक बार फिर बालू गर्म करके उसमें छोट दीजिए। जब भुन जाए तो निकालकर छान लीजिए। (५) फिर चावल को पीछे लीजिए।

चावलो का स्वादिष्ट सत्तू तैयार है। जब आप चावलो के सत्तू को गेहूँ के सत्तू की तरह गाढ़ा या पतला तैयार करके चीनी या शक्कर डालकर परोस सकते हैं।

११३ अन्नियों का पला

सामग्री

३ कच्ची अन्नियाँ, ६ गिलास पानी, ३ बड़े चम्मच चीनी, १ छोटा चम्मच पिसा हुआ जीरा।

विधि—(१) अन्नियों को उबाल लीजिए। साफ हो उन्हें छील कर गूदा घसग कर लीजिए। (२) फिर पानी में गूदा मिला कर अच्छी तरह हिलाइए। (३) जब घोल में चीनी मिला दीजिए।

सीजिए, धबियों का स्वादिष्ट पना तैयार है। यदि इस चटपटा बनाना चाहें तो इसमें नमक और पिछी कासी मिश्र भी डाल सकती हैं।

११४ आम का पना

साम -

४ कच्चे आम, चीनी स्वाद के अनुसार, १ बरा टुकड़ा मक्का।

विधि—(१) कच्चे आमों को उबाल लीजिए। जब उबल जाए तो पानी में ठण्डा कर लीजिए और छील लीजिए। (२) फिर गूदे को छलनी में छान लीजिए। (३) फिर चीनी डालकर हिलाती रहिए। (४) फिर मक्का डालकर पीजिए।

यह बहुत स्वादिष्ट होता है। यदि आप चाहें तो उबालने के स्थान पर भून भी सकती हैं, चीनी के स्थान पर नमक का उपयोग भी कर सकती हैं। आम का पना गर्मियों में लू से बचने के लिए बड़ा उपयोगी तिष्ठ होता है।

११५ आम का पना (दूसरी विधि)

सामग्री

६ कच्चे आम, उड़ गिलास पानी, ६ बड़े चम्मच चीनी, १ छोटा चम्मच इलायची के पिसे दाने, डेढ़ छोटा चम्मच पिसा जीरा, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आमों को भून लीजिए और छीलकर मथ लीजिए। (२) फिर चीनी को घोलकर उसमें मथे हुए आमों के गूदे को मिलाकर एकसार कर लीजिए। (३) अब घाल में जीरा, इलायची और नमक मिलाकर एक बार फिर अच्छी तरह चलाइए। (४) इसके बाद मिश्रण को बर्फ से ठण्डा कीजिए।

लीजिए, आम का चटपटा पना तैयार है। यदि आप चाहें तो आमों को भूनने के स्थान पर उबाल भी सकती हैं।

११६ आमरस

सामग्री

४ कम एके आमो का रस, १३० ग्राम चीनी, २ कप पानी।

विधि—(१) पानी में चीनी को घोल लीजिए। (२) फिर चीनी के घोल में आमों का रस साफ करके डाल दीजिए। (३) अब मिश्रण को अच्छी तरह हिलाती रहिए ताकि एकसार हो जाए।

लीजिए, आम का पेय तैयार है। यदि आप चाहें तो इसमें थोड़ा भी डाल सकती हैं।

११७ गाजर की काजी

सामग्री

डेढ़ किलो काली गाजरें, डेढ़ बड़ी चम्मच पिसी हुई सात मिर्च, ६ बड़े चम्मच राई, नमक जरूरत के अनुसार।

विधि—(१) गाजरों को काटकर छील लीजिए और पानी में अच्छी तरह साफ करके लम्बे रुख में काट लीजिए। (२) अब राई को पीसकर मटके में डाल दीजिए। साथ ही मटके में पानी भर लीजिए। (३) फिर उसमें सात मिर्च और नमक मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। (४) तत्पश्चात् गाजरों को टुकड़े डालकर मतमल कर कपट से ढक कर घुम लगवाइए।

बरा एव मप्ताह भर में काजी तैयार हो जाएगी।

११८ गाजर की काजी (दूसरी विधि)

सामग्री

२०० ग्राम काली गाजर, डेढ़ लिटर पानी, ४० ग्राम नमक, १५ ग्राम सात मिर्च, ४५ ग्राम राई, १० ग्राम पुराना दूध।

विधि—(१) गाजरो को अच्छी तरह धो लीजिए। फिर छीलकर चार-चार टुकटों में काटिए। (२) राई को कूट लीजिए। (३) सभी मसालों को गाजर के साथ एक साथ मिलाकर मनवान या मिट्टी के घड़े में भर दीजिए तथा ऊपर से पानी ढालकर ढिलाइए। (४) ढक्कन को अच्छी बस पर लगाइय या घड़े की छूनी को मुह पर लगाकर ऊपर से कपड़ा बांध दीजिये। (५) ४४ दिन तक इसे वैसा ही पका रहने दीजिये। फिर प्रयोग में लाइये।

११६ भत्ता काजी

सामग्री

भत्तों के लिए ३५० ग्राम उड़द की दाल, ४० ग्राम भदरक, १० ग्राम प्याज, एक छोटा नीबू, भीठा सोडा (एक चूटकी), हींग (थोड़ी-सी), नमक (स्वाद के अनुसार), हरी मिच ३४ घी तलने के लिए।

विधि—(१) दाल को रात को भिगो दीजिए। सबेरे उसे सिलवटटे पर बारीक पीस लीजिए। (२) भद प्याज भदरक और हरी मिच को बारीक कुतर लीजिए। इस मसाले को भीठा सोडा, हींग और नमक के साथ पिसी दान में मिला दीजिए। (३) फिर एक बड़ा चम्मच गम धी और नीबू का रस भी पिसी हुई दाल में मिलाइए और डेढ़ दो घण्टों तक उसे वैसे ही पका रहने दीजिए। (४) इसके बाद भत्ता को गहरी तली या बड़ाही में तल लीजिए। भत्ते तैयार हैं।

१२० भत्ता काजी (२)

सामग्री

काजी के लिए २०० ग्राम लाल मिर्च, ६० ग्राम नमक, ६० ग्राम राई, २ लिटर पानी।

विधि—(१) मसतान में सारी सामग्री एक साथ मिलाकर पानी डाल दीजिए। ध्यान रहे, पहले राई की अवश्य कूट लीजिए। (२) दो-तीन दिन तक काजीवाले पानी को अच्छी तरह ढक्कन से बंद किए मसतान में यी ही पड़ा रहने दीजिए। (३) तीसरे दिन उपयुक्त विधि से मल्ले तैयार कीजिए। फिर उन्हें काजीवाले पानी में डालकर भींचिए जिससे वे काजी का पानी पी जाए। (४) एक दिन मसतों को पानी में पड़े रहने दीजिए। फिर प्रयोग में लाइए।

१२१ चावल की माजी

सामग्री

१ बड़ा चम्मच चावल, ३ कप पानी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चावल को अच्छी तरह से साफ करके धो लीजिए। (२) फिर एक बर्तन में पानी डालकर उबालिए। जब पानी उबल जाए तो उसमें चावल डाल दीजिए। (३) चावल नरम हो जाने पर बर्तन को धाब से उतार लीजिए।

इन्हें परीसते समय इसमें स्वाद के अनुसार नमक डालिए। बड़ी स्वादिष्ट बनती है चावल की माजी।

१२२ जलजोरा

सामग्री

२०० ग्राम इमली, १ छोटा चम्मच काला जीरा, १ छाया चम्मच काला नमक, हरे पुदीने की १५ गुच्छिया, १ टुकड़ा गुड, आधा छोटा चम्मच मिर्ची हुई नास मिच, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) इमली को दस-बारह गिलास पानी में धाब पर उबाले तक मिर्चीवर रहिए। (२) फिर उसे मसलकर छान लीजिए। (३) हरे पुदीने को बची सामग्री के साथ पीस लीजिए। (४) फिर

पिमे मिश्रण को इमसीवाले पानी में डाल दीजिए।

बस, स्वादिष्ट जलजीरा तैयार है।

१२३ नींबू की ठण्डा चाय

सामग्री

५ कप पानी, ४ छोटे चम्मच चाय की पत्ती, २ नींबू का रस, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) बेंतनी में पानी डालकर उबालिए। उबाल आ जाने पर उसमें चाय की पत्ती डालकर झाँच पर से उतार लीजिए और छान लीजिए। (२) अब उसमें चीनी डालकर हिलाने रहिए। (३) फिर घोल में नींबू का रस डाल दीजिए।

लीजिए, चाय तैयार है। ठण्डा करके परोसिए।

१२४ केले और अमरुद का पेय

सामग्री

४ छोटे-छोट अमरुद ७ बके हुए तेल, १२५ ग्राम चीनी, थोड़ी-सी काली मिर्च, ४ नींबूओं का रस, थोड़े से पत्ते पुदीना, ४ गिलास पानी, काला नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अमरुद और केले छीलकर छाटा छोटा काट लीजिए। (२) अब एक स्टील के बर्तन में अमरुद और केले के टुकड़े, पानी और चीनी डालकर चलाती रहिए। (३) जब टुकड़े धुल मिल जाए तो उसमें नींबूओं का रस, काली मिर्च और काला नमक डालकर अच्छी तरह चलाइए। (४) फिर घोल को ठण्डा करने पुदीने के पत्ते से सजाइए।

लीजिए, ठण्डा पेय तैयार है।

१२५ छाछ

सामग्री

ढाई किनो घड़ी, १ लिटर पानी, नमक, काली मिर्च

स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) दही को मटकी में डालकर मधानी से बिलोए ।
(२) बीच बीच में थोड़ा पानी डालती रहिए । (३) पाघा घण्टा तक बिलोने पर मक्खन छाछ के ऊपर आ जायगा । हाथ से मक्खन को कटोरी में डालती जाए । (४) ऐसे ही दो-तीन बार बिलोकर मक्खन निवास लीजिए । इस तरह छाछ में से सारा मक्खन निकल जाए तो मलमल के कपड़े में छाछ को छान लीजिए और छाछ की छीजन (छिन्की) निवास लीजिए ।

छाछ सैद्यार है, नमक मिर्च डालकर प्रयोग में लाइए ।

छाछ तासीर में ठण्डी होती है । इसलिए बर्फ डालने की आवश्यकता नहीं है । किंतु गर्मियों में इसका स्वाद बढ़ाने के लिए प्रायः बर्फ भी डाल सकती हैं । इसे चीर्न, डालकर भी पिया जा सकता है ।

छाछ गावों का सर्वोत्तम पदार्थ है । यह पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश राजस्थान और बिहार के गावों में बहुत प्रचलित है । पंजाब के गाँवों में तो प्रायः ही प्रातिपद का साधन है ।

प्रायुर्वेद में छाछ की बड़ी महिमा बताई गई है—‘तक्रम सकस्य दुर्लभम्’ अर्थात् छाछ पीने के लिए तो इन्द्र भी सरसते हैं । इतना उत्तम पदार्थ है यह । यह शरीर की गर्मी को हूर लेती है और पीनेवालों की छाती ठण्डी हो जाती है ।

प्रायः के अस्त जीवन में यद्यपि हमारा समाज छाछ के महत्त्व को भूल गया है, तो भी जहाँ सुविधा प्राप्त है सोय मक्खन भी छाछ पीते हैं ।

बैते तो छाछ बिलोने के लिए दही की मात्रा जितनी अधिक होती मक्खन उतनी मरनाम में निवसेगा ।

पर यदि दही कम है तो भी चबराइए नहीं । छोटी मधानी या भाँगे में लपाना बिलोती रहिए । मक्खन निवास आयागा । जब पूरा मक्खन निकल आए तो कपड़े की छान लीजिए ।

मक्खन जल्दी निबालने के लिए गर्मियों में बर्फ डालकर बिलो सकती हैं और सर्दियों में गुनगुना पानी डालकर बिलो सकती हैं।

पजाव में इसी की लस्सी भी कहते हैं। पर ध्यान रहे, यह लस्सी मक्खन निकली हुई होती है।

घागे दही की लस्सी बनाने की दो विधियाँ दी जा रही हैं। उनमें मक्खन नहीं निबाला जाता।

१२६ दही की लस्सी (नमकीन)

सामग्री

७५० मि० लि० पानी, ३५० ग्राम दही, १ छोटा चम्मच काली मिर्च (पिसी हुई), नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दही को स्टील के बर्तन में डालकर भाँगे से फेंटिए। (२) अब उसमें पानी मिला दीजिए। मिश्रण को चलाते रहिए ताकि धोल एकसार हो जाए। (३) फिर मिश्रण में नमक, काली मिर्च मिलाकर ठण्डा करके परोसिए।

लीजिए, स्वादिष्ट लस्सी तैयार है।

१२७ दही की लस्सी (मीठी)

सामग्री

७५० मि० लि० पानी, ४०० ग्राम दही, १०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) दही को स्टील के बर्तन में डालकर भाँगे से फेंटिए। (२) फिर उसमें पानी मिला दीजिए। (३) उसे भाँगे से चलाती रहिए ताकि एकसार हो जाए। (४) अब धोल में चीनी डाल दीजिए। मिश्रण में भाँग आन पर ठण्डा करके परोसिए।

लीजिए, दही की स्वादिष्ट मीठी लस्सी तैयार है।

१२८ दूध की लस्सी

सामग्री

४०० मि० लि० पानी, १७५ मि० लि० दूध, चीनी

स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) एक स्टील के बर्तन में दूध और पानी मिलाइए।
झण्डे से चलाती रहिए। (२) फिर घोल में चीनी डाल दीजिए।
चीनी घुल जाने पर ठण्डा करके परोसिए।

बस दूध की स्वादिष्ट मीठी लस्सी तैयार है।

१२६ भावले और चुकन्दर का जूस

सामग्री /

३५ ग्राम भावला ३० ग्राम चुकन्दर, ५ छोटे चम्मच
चीनी, १ नींबू का रस, २ गिलास पानी।

विधि—(१) भावले और चुकन्दर को कद्दूकस कर सीजिए।
(२) फिर पानी में चीनी को घोलकर उसमें भावले और चुकन्दर
के लच्छे डालकर छान लीजिए। (३) अब छाने हुए रस में नींबू का
रस डालकर अच्छी तरह दिलाइए।

लीजिए स्वादिष्ट जूस तैयार है।

ठण्डे पेयों के साथ क्या परोसें ?

ये रहे ठण्डे पेय। इनमें से आप जब चाहें अपने मेहमानों को भोजन
पर के लोगों के लिए परोस सकती हैं। पर इन्हें अपने नहीं परोसना
चाहिए। आप अपनी पहुंच के अनुसार बिन्कुट केक, पेस्ट्री बर्फी,
पेडा आदि कोई मिष्ठान्न भोजन नमकीन भी परोस सकती हैं। ये सब
पक्वान्ना आधुनिक मिष्ठान्न कला में मीने पहले ही दे दिए हैं।

शरबत या शरब के साथ परोसे जानेवाले पदार्थ के लिए आप
अभ्यागतों की रुचि का भी ध्यान अवश्य रख लें। इससे आप प्रशंसा
की पात्र बनेंगी।

६. आइसक्रीम

(ICECREMS)

गर्मियों के मौसम में आइसक्रीम आदि का प्रचलन आजकल
काफी बढ़ता जा रहा है। इसे आइसक्रीम बनाने की कुछ विधियां

दी जा रही हैं। उन्हें बनाते समय निम्नलिखित बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए—

- (१) आइसक्रीम जमानेवाला बतन साफ होना चाहिए।
- (२) फ्रिज में आइसक्रीम जमाने समय आलू, प्याज, टमाटर आदि कोई ऐसी चीज खुली नहीं होनी चाहिए जिससे उसकी गंध आइसक्रीम में मिलने की आशंका हो।
- (३) दूध गाढ़ा हो तो आइसक्रीम जल्दी जमती है। यदि पतला हो तो जमाने में देर लग जाती है। इसलिए दूध गाढ़ा रखना चाहिए।
- (४) आइसक्रीम जमाने समय जब उसकी पहली परत जम जाए तो उसे काटे या स्टील की चम्मच से दो-तीन बार फेंक देना चाहिए।
- (५) आइसक्रीम बनाने की सामग्री की मात्रा ठीक होनी चाहिए।

(६) यदि दूध पतला हो तो उसमें एक छोटा चम्मच चॉकलेट पाउडर प्रति लिटर दूध के हिसाब से डाल देना चाहिए।

(७) यदि आप चाहें तो दूध के स्थान पर सूखा दूध भी डाल सकती हैं, पर ध्यान रहे कि सूखा दूध डालने पर चीनी कम पड़ेगी।

(८) आइसक्रीम जम जाने पर फ्रिज की सुई की नार्मल पर ले आएं।

(९) यदि आइसक्रीम के साथ फलों को परोसना चाहें तो आइसक्रीम जम जाने पर उस पर फलों को काट कर ऊपर से फैला सकती हैं।

आइसक्रीम बच्चा को परम प्रिय है ही, बड़े और बूढ़े भी पसन्द करते हैं। क्या पुरुष, क्या नारी, मॉडर्न सोमाइट्री या प्रत्येक व्यक्ति इसे बड़े चाव से खाता है। जो आइसक्रीम नहीं खाते, उन्हें वैक वडें तक कहा जाता है। इसलिए आइसक्रीम बनाने की विधिया प्रत्येक आधुनिक महिला को जाननी चाहिए।

१३० वेनीला आइसक्रीम

सामग्री

५०० मि० लि० दूध, १०० ग्राम चीनी, १ बड़ा चम्मच कानपलोर, ४ ग्रण्डो की जर्दी, १ कप मलाई, १ कप सतरे के टुकड़े, १ कप अननास का रस, १ चम्मच नींबू का रस, आधा कप चॉकलेट के टुकड़े, २ छोटे चम्मच वेनीला आइसक्रीम, चुटकी भर नमक।

विधि—(१) दूध को गर्म करके उसमें कानपलोर, नमक, चीनी मिलाकर एकसार कर लीजिए। (२) फिर बतन को भाव पर से उतार कर ग्रण्डो की केवल जर्दी मिलाए। (३) अब बतन को दो मिनट तक घीनी भाव पर पकाइए। जब मिश्रण ठण्डा हो जाए तो उसमें वेनीला और मलाई को फेंट कर मिला दीजिए। (४) अब घोल को अच्छी तरह एकसार करके फ्रिज में जमाने के लिए रल्लिए। (५) तत्पश्चात् नींबू के रस में पानी डालकर उसे सतरे और चॉकलेट के टुकड़ों पर डाल दीजिए। (६) अब आइस क्रीम के कपों को आइसक्रीम से आधा भर कर ऊपर से सतरे के कतरे और अननास का रस डाल लीजिए। (७) फिर कपों में थोड़ी-थोड़ी आइसक्रीम डालकर चॉकलेट के टुकड़ों से सजाइए। लीजिए स्वादिष्ट वेनीला आइसक्रीम तैयार है।

१३१ कॉफी आइसक्रीम

सामग्री

आधा कप पिसी हुई चीनी, २ कप मलाई, २ कप गरम पानी में बनी काफ़ी ७ ग्रण्डो की जर्दी, नमक चुटकी भर।

विधि—(१) ग्रण्डो की जर्दी को फेंटिए। फिर नमक तथा चीनी को मिलाइए। (२) अब तैयार कॉफी में एक कप मलाई डाल कर एकसार कर लीजिए। (३) फिर मिश्रण में जर्दी मिलाकर दुबारा फेंटिए और भाव पर चढ़ाइए। कुछ समय पश्चात् मिश्रण में

नमक, चीनी और शेष मलाई डालकर फेंटिए और फिज में रख दीजिए । फिज से निकाल कर उसी विधि से फेंटकर जमाइए ।

१३२ पिस्ता आइसक्रीम

सामग्री

१२५ ग्राम पिस्ता, २५० ग्राम चीनी २५० ग्राम मलाई
आधा चाय का चम्मच बेनीला, आधा चाय का चम्मच
बादाम का एसेस, चुटकी भर नमक, थोड़ा सा गुलाब-
जल, ७० मि० लि० दूध, आधा चाय का चम्मच आइस-
क्रीम का हरा रंग ।

विधि—(१) पिस्ते को थोड़े से दूध में भिगोकर छील लीजिए ।
(२) फिर तिल पर गुलाबजल छिड़क कर उस पर पिस्ता पीस
लीजिए । (३) अब पिस्ते को किसी बतन में डालकर उसमें बेनीला
एसेस, ६० ग्राम चीनी, आइसक्रीम का रंग, बादाम का एसेस आदि
मिला दीजिए । (४) फिर मलाई को गरम करके बाकी बची चीनी
और नमक डाल दीजिए । (५) जब मलाई ठण्डी हो जाए तो उसे
फिज में जमा कर ऊपर का मिश्रण मिलाकर साचो में भरकर
जमाइए ।

१३३ बनाना आइसक्रीम

सामग्री

० कप दूध, १ कप चीनी ४ छोटे चम्मच मैदा, २ घड़े,
४ पके केले, २ कप मलाई, आधा छोटी चम्मच बेनीला
एसेस, चुटकी भर नमक ।

विधि—(१) पिसी हुई चीनी में मैदा, नमक और दूध
मिलाइए । (२) फिर मिश्रण में घण्टों को घाबरकर फेंटिए । (३) इसे
गाढ़ा करने के लिए भाप पर पकाइए । (४) अब मिश्रण को भाप
पर से उतारकर केले मसलकर मिला दीजिए । (५) साथ ही मलाई
तया बेनीला एसेस की बूँदें डालकर फेंटिए और फिज में जमाने के

लिफ्ट रख दीजिए ।

लीजिए, केले की स्वादिष्ट आइसक्रीम तैयार है ।

१३४ मैंगो आइसक्रीम

सामग्री

१ लिटर दूध, २ ग्राम, ५ छोटी इलायची (पिसी हुई),

थोड़ा-सा गुलाबजल, चीनी (पिसी) स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) दूध को उबालिए । जब वह लगभग गावना
झूट जाए तो उसमें आमों का गूदा डालकर अच्छी तरह चलाए ।
(२) फिर उसमें इलायची, चीनी और गुलाबजल डालकर अच्छी
तरह हिलाइए ताकि मिश्रण एकसार हो जाए । (३) फिर मिश्रण
को साचा में भरकर फ्रिज में जमाइए ।

लीजिए आम की बुल्फी तैयार है ।

१३५ मैंगो आइसक्रीम

सामग्री

२ पके आम, ५०० मि० लि० दूध, १ कप मलाई,

चीनी स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) दूध को आंच पर चढ़ाइए । इस बीच आमों को
छीलकर गूदा को काट लीजिए । तत्पश्चात् दूध में काटे हुए दूध
डाल दीजिए । (२) फिर उमम मलाई और चीनी मिलाकर
चलाइए ताकि मिश्रण एकसार हो जाए । (३) अब तैयार मिश्रण
को साचा में भरकर फ्रिज में जमाइए ।

१३६ सादो आइसक्रीम

सामग्री

२ कि० ग्रा० दूध, ६ ७ बूँदें येनीला एसेन्स, ४ बूँदें गुलाब

जल, १०० ग्राम चीनी, थोड़ी-सी बर्फ नमक ।

विधि—(१) दूध को उबालिए । जब दूध ७२० मि० लि०

रह जाए तो उसमें चीनी डाल कर घोल लीजिए। (२) फिर दूध को साच पर से उतार कर ठण्डा कर लीजिए। (३) अब एक बड़ा पतीला लेकर उसमें एक छोटा-सा पतीला एल्यूमिनियम का ढालिए। बीचवाले पतीले में दूध डालकर ऐसे स छोड़ दीजिए। (४) फिर दोनों पतीलों में बीच के रिक्त स्थान में बर्फ को पीसकर भर दीजिए। साथ ही रिक्त स्थान में नमक डाल दीजिए। (५) बीच वाले छोटे पतीले को हिलाती रहें और उसमें गुलाबजल डाल दीजिए। (६) जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो कटोरियों में भरकर फ्रिज में जमने के लिए रख दीजिए।

१३७ तिरगी फ्रूट आइसक्रीम

सामग्री

१ लिटर दूध, ४ घण्टे, २ टिकियां मिल्क चॉकलेट, २ कप फलों के बटे टुकड़े, २ छोटे चम्मच जिलेटिन, थोड़ा सा पीला रंग, थोड़ा सा केवडा, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दूध में चीनी मिलाकर कस्टड बना लीजिए। (२) फिर घण्टे को फेंट कर कस्टड में मिला दीजिए। (३) अब मिश्रण में जिलेटिन को घोल कर डाल दीजिए। (४) साथ ही केवडे में पीला रंग घोल कर मिश्रण में मिला दीजिए। (५) फिर मिल्क चॉकलेट को कुतर कर बटोरी में डाल दीजिए और बटोरी को गर्म में इस प्रकार रखें कि वह पानी में डूब जाए। (६) अब आइस ट्रे में से क्यूब २ विस निकाल कर उसमें पिघली हुई क्रीम डाल दीजिए और उसे फ्रिज में जमने के लिए रख दीजिए। (७) जब चॉकलेट जम जाए तो आइस ट्रे के मध्यभाग में बटोरी को रख दीजिए और उसके दोनों ओर दूध—घण्टेवाला मिश्रण फैला दीजिए। (८) अब आइस-ट्रे को फिर फ्रिज में जमने के लिए रख दीजिए। (९) जमने पर बटोरी को हटाकर दूध भाग में

फलों को ढाल दीजिए। एक बार फिर फ्रिज में दस मिनट रखकर निकाल लीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट तिरगी फ्रूट आइसक्रीम तैयार है। ग्रन्डा के स्पान पर कस्टर्ड पाउडर भी डाला जा सकता है।

१३८ सादी आइसक्रीम

सामग्री

५०० मि० लि० दूध, १/३ पैकेट कस्टर्ड पाउडर,
१०० ग्राम मलाई, कुछ बूँदें वेनीला एसेन्स, १ छोटी
चम्मच जिंजेलिन, पिसी चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) थोड़े से दूध में कस्टर्ड पाउडर को घोलिए।
फिर पूरा दूध मिला कर कस्टर्ड बनाइए। (२) साथ ही उसमें
चीनी मिलाइए और मिश्रण को ठण्डा कर लीजिए। (३) सब
मलाई को फेंटिए और कस्टर्ड में मिला कर एक बार फिर फेंट
लीजिए।

१३९ मजेदार आइसक्रीम

सामग्री

१ लिटर दूध, आधा पैकेट आइसक्रीम पाउडर, ७० ग्राम
क्रीम, ७५ ग्राम चीनी।

विधि—(१) दूध में आइसक्रीम पाउडर को घोल लीजिए।
(२) सब उस भाँच पर पनाइए। जब घोल गाढ़ा हो जाए तो
चीनी ढालकर घोल लीजिए। घोल ठण्डा हो जाने पर क्रीम मिला
कर फ्रिज में जमा कीजिए।

बस, आइसक्रीम तैयार है।

१४० आइसक्यूब

सामग्री

२५० ग्राम चरी, २५० ग्राम चमुरा, २ माल्टे।

विधि—(१) चरी और चमुरा को धोकर उनका रस निकाल

लीजिए। फिर रस को छान लीजिए। (२) अब माल्टे छीलकर उनकी फावें पर लीजिए। तत्पश्चात् उन्हें रस में डालकर जमने के लिए रख दीजिए। जमने पर निकाल लीजिए।

लीजिए, आइस क्यूब तैयार है।

१४१ जलाईवाली बर्फ

सामग्री

४०० मि० लि० दूध, आधा कप मलाई, ३०० ग्राम पिसी चीनी, ५ गिरिया बादाम, ५ गिरिया पिस्ता, थोड़ी-सी इलायची (पिसी)।

विधि—(१) दूध को उबालिए। तब तक उबालती रहिए जब तक कि दूध गाढ़ा न हो जाए। (२) अब दूध में बादाम और पिस्ते की गिरियों को कुतर कर डाल दीजिए। (३) फिर मिश्रण में इलायची, चीनी और मलाई को अच्छी तरह फेंटकर मिला दीजिए। (४) अब घोल को अच्छी तरह चलाइए ताकि वह एकसार हो जाए। फिर मिश्रण को फ्रिज में जमा लीजिए।

बस, मलाई बर्फ तैयार है। यदि फ्रिज की सुविधा न हो तो आइसक्रीम जमाने के लिए एक बड़ा सा मटका लीजिए। उसमें पिसी बर्फ और मोटा नमक मिलाकर डाल दीजिए। आइसक्रीम के मिश्रणवाले बत्तन का मटके में दूध प्रकार डालें कि बत्तन बर्फ में दब जाए। ऊपर से ढक्कन लगाकर बत्तन से अच्छी तरह ढक दीजिए ताकि हवा न लगने पाए।

१४२ मलाईवाली बर्फ (दूसरी विधि)

सामग्री

४०० मि० लि० दूध, आधा कप मलाई, ३०० ग्राम चीनी, २ ग्राम छोटी इलायची के पिसे दाने, ३ ग्राम पिस्ता, १ ग्राम बादाम की गिरिया।

विधि—(१) दूध को आंच पर पकाकर गाढ़ा होने पर उतार

लीजिए। (२) फिर दूध में मलाई, चीनी, पिस्ता तथा बादाम की गिरिया, पिसी इलायची को मिलाकर धीमी आंच पर पकाइए।
(३) इसक मिश्रण को जमाइए।

लाजिए, मलाई बर्फ तैयार है।

१४३ कुल्फी

सामग्री

२ कप दूध, १ कप मलाई, आधा कप चीनी, आधा कप कुतरे हुए मेवे, दो चम्मच गुलाबजल, थोड़ा-सा गुधा हुआ घाटा।

विधि—(१) दूध को उबालिए। जब दूध लगभग आधा होय रह जाए तो उतार कर रख लीजिए। (२) घब एक कप मलाई को फेंटकर उसमें उबला हुआ दूध डाल लीजिए। (३) फिर उसे अच्छी तरह हिलाकर उसमें चीनी, मेवे, गुलाबजल डालकर एकतार कर लीजिए। (४) अब मिश्रण को साचों में भरकर ऊपर से गुधा हुआ घाटा लगा दीजिए और फ्रिज में जमने के लिए रख दीजिए।

फ्रिज की सुविधा न होने पर किसी मटके यादि में कुटी हुई बर्फ में मोटा नमक मिलाकर भर लें और इस बर्फ में कुल्फी के घांचे लगा दें। थोड़ी देर बाद स्वादिष्ट कुल्फी जम कर तैयार हो जाएगी।

१४४ फालूदा

सामग्री

६ बड़े चम्मच कानपलोर, आधा कप मलाई, ठण्डा दूध आवश्यकतानुसार, २ बड़े चम्मच गुलाब का सिरप, २ कप पानी, १ बड़ा नुनडा बर्फ।

विधि—(१) एक बर्तन में आधा कप पानी गर्म कीजिए। (२) अब आधा कप पानी को एक भाग बर्तन में डालकर उसमें कानपलोर मिलाकर नम पानी में उबालिए। (३) दो मिनट के

बाद उतार कर टण्डा होने दीजिए। अब बतन में बर्फ रखकर ऊपर बड़े छेदोत्रानी छलनी रखकर उसमें कागप्लोर के मिश्रण को छलनी में से पानी में छान लीजिए।

लीजिए, फालूदा तैयार है। जब परोसना हो तो टण्डा दूब, मलाई, गुलबर्ग शिरप और बर्फ डालकर ऊपर फालूदा डालकर प्रहण कीजिए।

१४५ आइसक्रीम पाउडर

सामग्री

१०० ग्राम मिल्य पाउडर, ३ ग्राम क्रीम आफ टारटार,
३ ग्राम सोडाबाई कार्बोनेट, डेड मि० लि० वेनीला एसेंस,
७० ग्राम चीनी।

विधि—(१) मिल्य पाउडर में सोडाबाई कार्बोनेट और क्रीम ऑफ टारटार मिला लीजिए। (२) अब मिश्रण में वेनीला एसेंस मिला कर, एकसार कर लीजिए। (३) फिर चीनी को बारीक पीस लीजिए। एक बार फिर अच्छी तरह मिलाइए।

बस, आइसक्रीम जमाने का पाउडर तैयार है। इस पाउडर में पानी मिलाकर स्थादिष्ट आइसक्रीम जमा दीजिए।

दूसरा खण्ड

गर्म पेय

(HOT DRINKS)

७ चाय (TEA)

चाय आज ससार में सम्प्रता का प्रतीक बन गई है। इसने आधुनिक भारत को एक अच्छा पेय प्रदान किया है। नगर हो या गाँव, आज चाय प्रत्येक व्यक्ति को पसन्द है।

कहा जाता है कि चाय ८५० ई० में चीन में प्रचलित थी। भारत में अंग्रेजों के आगमन के साथ चाय से हमें परिचय मिला।

१७८२ ई० में कलकत्ता में बोटानिकल गार्डन लगाया गया। उसमें चाय के पौधे लगाए गए। आज हमारे देश में चाय असम, बंगाल, दार्जिलिंग और हिमालय की तराई में एवं दक्षिण के पठार और दक्षिण की ढलानों में अधिक मात्रा में पैदा होती है। इनमें दार्जिलिंग की सबसे अच्छी होती है।

मले ही चाय में कुछ हानिकारक तत्व विद्यमान हैं पर इसमें कुछ सदेह नहीं कि यह सुस्ती भारीपन और सरदद को हटाती है। यह मूत्राशय को साफ करती है। यह नम्र की उत्तेजना को मिटा कर उन्म शांति प्रदान करती है। यह शरीर में स्फूर्ति लाती है। यह वायु रोगों के लिए लाभकारक है क्योंकि इसमें पसीना बहुत आता है।

एक बात हममें अधिक ध्यान देन योग्य है। वह यह कि चाय रानी पेट कभी नहीं पीनी चाहिए। इसीलिए महिलाओं में मरा निवदन है कि ठेकरा हो या शाम—चाय के साथ कुछ न कुछ साथ पदार्थ अवश्य परोसे।

१४६. अदरक को

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच पीसी २ छोटा टुकड़ा अदरक, इच्छानुसार दूध।

विधि—(१) पानी को घोटकर अदरक को

काटकर या कूट कर डाल दीजिए। (२) जब पानी अच्छी तरह

खोलने लगे तो बतन को आंच पर से उतार लीजिए। (३) अब उस-

में चीनी डाल दीजिए। चाय तैयार है। यदि आप चाहें तो इसमें दूध भी डाल सकती हैं।

१४७ तुलसी के पत्ते की चाय

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच चीनी, १/४ छोटा चम्मच चाय की पत्ती, तुलसी के तीन-चार पत्ते, थोड़ी-सी पिसी काली मिर्च, इच्छानुसार दूध।

विधि—(१) पानी को बतन में डालकर आंच पर चढ़ा दीजिए। (२) जब पानी खोलने लगे तो उसमें तुलसी के पत्ते, काली-मिर्च तथा चाय की पत्ती डाल दीजिए। (३) जब दो उबाल आ जाए तो आंच पर से बतन को उतार लीजिए। (४) साथ ही चीनी डाल दीजिए। चाय तैयार है। यदि आप चाहें तो दूध डाल सकती हैं।

१४८ नींबू की चाय

सामग्री

१० कप पानी, स्वाद के अनुसार चीनी, २ नींबूओं का रस।

विधि—(१) पानी को आंच पर चढ़ाकर नींबूओं का रस उसमें डाल दीजिए, और सबलने दीजिए। (२) जब पानी लगभग पांच कप रह जाए तो उसे आंच पर से उतार लीजिए।

(३) साथ ही चाय में चीनी मिला लीजिए । चाय तैयार है । यदि आप चाहें तो नीबू के रस में साथ नीबू का छिलका भी डाल सकती हैं ।

१४६ पुदीने की चाय

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच चीनी, पुदीने के कुछ पत्ते,
इच्छानुसार दूध ।

विधि—(१) पानी को आंच पर चढ़ाकर पुदीने के पत्ते घोंकर डाल दीजिए । (२) जब पानी अच्छी तरह सौल उठे तो बतन को आंच पर से उतार लीजिए । गर्म चाय में चीनी डाल दीजिए । यदि आप चाहें तो इसमें आप दूध भी डाल सकती हैं ।

१५० पुदीने की चाय (दूसरी विधि)

सामग्री

५ कप पानी, ७ कप पत्तियाँ पुदीने, १ कप दूध, चीनी
स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) पानी को पतौली में डालकर आंच पर चढ़ाए । फिर उसमें पुदीने की पत्तियाँ छोड़ दीजिए । (२) जब पानी उबल जाए तो बतन को आंच पर से उतार लीजिए । (३) साथ ही उसमें चीनी डाल कर दूध डाल दीजिए ।

लीजिए, पुदीने की स्वादिष्ट चाय तैयार है । यदि आप चाहें तो आप इसे दूध के बिना भी पी सकती हैं ।

१५१ सतरो के छिलकों की चाय

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच चीनी, १ मगरे के छिनके,
इच्छानुसार दूध ।

विधि—(१) पानी को आंच पर चढ़ाकर उसमें सतरो के छिनके डाल दीजिए । (२) जब पानी अच्छी तरह सौल उठे तो

भाच पर से उतार लीजिए । (३) साथ ही चीनी डाल दें । इसमें दूध भी डाल दीजिए । चाय तैयार है ।

१५२ सादी चाय

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच चीनी, डेढ़ छोटे चम्मच चाय की पत्ती, १ कप दूध ।

विधि—(१) पानी को पत्तीली में डालकर भाच पर बढाकर बतन को ढक्कन से ढक दीजिए । (२) जब यह उबलने लगे तो उसमें चाय की पत्ती डाल दीजिए और बतन को ढक्कन से एक बार फिर ढक दीजिए । (३) जब पानी का रंग सुनहरा हो जाए तो चीनी डाल दीजिए । (४) कुछ देर के पश्चात् उसमें दूध डालिए । एक उबाल के आ जाने पर भाच पर से उतार दीजिए । चाय तैयार है ।

१५३ सादी चाय (दूसरी विधि)

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच चीनी, डेढ़ छोटे चम्मच चाय की पत्ती, थोड़ी-सी पिसी दालचीनी, कालीमिच, लौंग के दो दाने पिसे हुए, १ कप दूध, २ बड़ी इलायचिया ।

विधि—(१) पानी को बतन में डालकर उबालिए । (२) जब पानी सौलने लगे तो उसमें दालचीनी, लौंग, इलायची तथा कालीमिच डाल दीजिए । (३) कुछ देर बाद उसमें चाय की पत्ती डालिए । (४) जब पानी का रंग गहरा सुनहरा हो जाए तो उसमें चीनी डाल दीजिए । (५) अब उसमें दूध डाल दीजिए । (६) उबाल आ जाने पर उतार लीजिए ।

इसमें दालचीनी आदि मसाला अधिक नहीं डालना चाहिए । नहीं तो चाय कड़वी हो जाएगी ।

८ कॉफी (COFFEE)

कॉफी की खेती अरब देशों में हजार वर्षों से की जाती रही है। भारत में कॉफी अधिकतर कुर्ग, त्रावणकोर, यईनाद पश्चिमी घाट की तराइयों पर तथा मैसूर के कुछ भागों में बोई जाती है।

सगर का पहला कॉफी-हाउस १५वीं शताब्दी में तुर्की में स्थापित हुआ था। भारत में १७-० ई० में प्लासी के युद्ध के बाद कॉफी-हाउस कलकत्ता में स्थापित हुआ था।

कॉफी तासीर में खुश्क होती है, इसलिए यह चाय के समान अधिक लोकप्रिय न हो सकी। बस डाक्टरों के अनुसार कॉफी में चाय से अधिक पोषितक तत्त्व विद्यमान होते हैं।

जिन लोगों को शराब की आदत बन गई है वे यदि कॉफी पीने की आदत डालें तो वे शराब से छुटकारा पा सकते हैं।

आज कॉफी दक्षिण भारत में अधिक प्रचलित है। उत्तर भारत में भी इसका प्रचलन बढ़ रहा है। आज महानगरों में कॉफी हाउस सामुनिक सोसायटी के प्रतीक बन गए हैं। कॉफी सचमुच बड़ा शालीन पेय है। इसे बौद्धिक लोग और मॉडर्न सोसायटी में बैठने बैठनेवाले बड़े चाव से पीते हैं।

कॉफी ठीक विधि से बनाए और सबको पिलाइए।

१५४ एस्प्रेसो कॉफी

सामग्री

२ कप पानी, २ कप दूध, १ छोटी चम्मच कॉफी पाउडर,

१ छोटे चम्मच चीनी, थोड़ा-सा चॉकलेट पाउडर।

विधि—(१) एक गिलास में कॉफी-पाउडर और चीनी डाल कर घोल मीजिए। (२) फिर केतली में पानी और दूध डालकर

उबालिए । (३) अब उसमें चॉकलेट पाउडर और फैंटी हुई कॉफी मिला दीजिए ।

लीजिए, स्वादिष्ट एस्प्रेसो कॉफी तैयार है ।

१५५ सादी कॉफी

सामग्री

४ कप पानी, ८ बड़े चम्मच दूध, ५ छोटे चम्मच चीनी,

ढाई छोटे चम्मच कॉफी पाउडर ।

विधि—(१) केतली में पानी को उबालिए । (२) अब एक कप में थोड़ा सा उबला हुआ पानी डालकर उसमें कॉफी-पाउडर को मिलाइए । (३) फिर पाउडरवाले पानी को केतली में डाल दीजिए । (४) अब इस घोल में गंध दूध और चीनी मिलाइए ।

लीजिए, सादी कॉफी तैयार है ।

९. दूधवाले पेय

दूध वैज्ञानिक दृष्टि से पूर्ण आहार है । इसे बच्चा, जवान, बूढ़ा, स्त्री, पुरुष सभी को उचित मात्रा में नियमित रूप से पीना चाहिए । रोगियों के लिए तो यह अमृत के समान है । सामान्य-रूप से एक-दो उबाल आने पर दूध को नीम गर्म करने पर स्वाद के लिए थोड़ी-सी चीनी मिलाकर दूध पीया जाता है । यह अत्यन्त गुणकारी होता है ।

कुछ लोगो, विशेषकर कुछ बच्चा को दूध का स्वाद अच्छा नहीं लगता । माताओं को उहे मना फुसलाकर दूध पिलाया पड़ता है । ऐसी स्थिति में यदि गहिणी दूध में कुछ मिलाकर परोस तो सभी उसे चाव से पी सकते हैं ।

दूधवाले पेयों की कुछ विधियाँ दी जा रही हैं ।

१५६ पिस्ते, बादामवाला दूध

सामग्री

४०० मि० लि० दूध, १० दान पिस्ता, २५ गिरिया
बादाम, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) बादाम की गिरियों को रात में भिगो दीजिए और सुबह गिरिया का छिलना उतार कर बीच में से दो फाट कर लीजिए। (२) अब पिस्ते के बीज को भी दो फाट कर लीजिए। (३) अब दूध को एक बर्तन में डालकर भाग पर रखिए। जब दूध में दो उबाल आ जाए तो इसमें बादाम व पिस्ता डालिए और गाढ़ होने पर उतार लीजिए और स्वाद के अनुसार चीनी डालकर परोसिए।

सुगंध के लिए आप उबलते दूध में छोटी इलायची डाल सकती हैं।

१५७ दूध का कॉर्नफ्लोर

सामग्री

२५० मि० लि० दूध, १५ ग्राम कॉर्नफ्लोर, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) दूध में कॉर्नफ्लोर डालकर अच्छी तरह हिलाइए। (२) अब इसे भाग पर रख दीजिए और पकने दीजिए। थोड़ी देर पकने के बाद उतार लीजिए।

दूध का कॉर्नफ्लोर तैयार है। अगर आप गाढ़ करना चाहते हैं तो इस मिश्रण को भाग पर थोड़ी देर और पकाइए।

१५८ दूधवाला साबूदाना

सामग्री

७५० मि० लि० दूध, १२५ ग्राम साबूदाना, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) साबूदाने को अच्छी तरह साफ करके पानी में

भिगो दीजिए। (२) अब दूध को उबालिए। जब दूध अच्छी तरह उबल जाए तो उसमें साबूदाना डाल दीजिए और आग पर पकने दीजिए। जब पक्का जाए तो धीमी आंच करके थोड़ा दूध व थोड़ी चीनी डालकर और पकाइए।

साबूदाना तैयार है। यदि आप चाहें तो साबूदाना दूध के बजाय पानी में भी पका सकती हैं। इसे आकषक बनाने के लिए बेसरी रंग भी मिला सकती हैं।

१५६ अरारूटवाला दूध

सामग्री

१२५ मि० लि० दूध, १ चम्मच अरारूट, १ चम्मच चीनी।

विधि—(१) अरारूट को थोड़े से पानी (लगभग ३० मि० लि०) में घोलिए। (२) अब दूध को उबालिए। जब दूध उबलने लगे तो थोड़ा थोड़ा करके अरारूट उस में डालिए और हिलाती रहिए, ताकि गांठें न पड़ें। लगभग ५ मिनट पकने के बाद उतार दीजिए।

नीजिए, अरारूटवाला दूध तैयार है। इसमें विस्त्रा भी डाला जा सकता है। इसमें चीनी डालकर परोसिए।

१६० अण्डेवाला दूध

सामग्री

१ अंडा, ३०० मि० लि० दूध, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अण्डे को तोड़कर उसकी जर्नी एक गहरी प्लेट या कटोरी में फेंट लीजिए। (२) अब गिलास में दूध लीजिए और उसमें चीनी डालकर अच्छी तरह हिलाइए। (३) अब गिलास में फेंटी जर्नी भी डाल दीजिए और अच्छी तरह हिलाइए।

यस, अण्डेवाला स्वादिष्ट दूध तैयार है।

१६१ दूध का पानी

सामग्री

२५० मि० लि० दूध, १ नींबू।

विधि—(१) दूध को फाड़ने के लिए उबलते हुए दूध में एक नींबू का रस निचोड़ कर डाल देना चाहिए। (२) घब फटा हुआ दूध एक साफ मलमल कपड़े में छान लें। (३) घब छोड़े हुए दूध में से पानी अलग कर लेना चाहिए। जब यह पानी ठण्डा हो जाए तो साफ बर्तन में डालकर रोगी को देना चाहिए।

यस, दूध तैयार है। इसमें घाव केसरी रंग भी डाल सकती हैं।

१६२ छेने का पानी

सामग्री

३०० मि० लि० दूध, २ छोटे चम्मच नींबू का रस,
स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) एक बर्तन में दूध डालकर भाग पर रसिए और उसमें नींबू का रस डाल दीजिए। इसे भाग पर तब तक रखें, जबकि दूध फट न जाए। (२) जब दूध फट जाए तो बर्तन को भाग पर रख दीजिए और दूध को मलमल के कपड़े में छान लीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट पेय तैयार है। परोसते समय नमक डाल लीजिए।

१०. सूप (SOUPS)

पश्चिमी देशों में भोजन प्रायः सूप से आरम्भ किया जाता है। अब हमारे देश में भी इसका प्रचलन बढ़ गया है। प्रायः टमाटर का सूप सबसे अधिक प्रयोग में लाया जाता है क्योंकि यह विटामिन सी का सबसे बढ़िया स्रोत है। वैसे भी पास्ता, लोकी, बालचम, मटर, गाजर तथा अन्धाय दालों से भी सूप बनाए जाते हैं और वे अत्यन्त स्वास्थ्यप्रद होते हैं।

सूप हमारी पाचन शक्ति को बढ़ाता है। आमाशय में भरे ठोस

द्रव्यों को बाहर निकालने में सहायता करता है और हमारी शूल को बढ़ाना है। इसे रोगी और निरोगी दोनों व्यक्ति ग्रहण कर सकते हैं। सूप को छोक लगाने से यह अत्यन्त स्वादिष्ट बन जाता है, पर यदि किसी रोगी को डाक्टर ने घी मना कर रखा हो तो उसे बिना छोक के सूप देना चाहिए।

बैसे तो मैंने आधुनिक पाक कला में विभिन्न सूप दिए हैं। उसके कुछ प्रकार यहां भी दिए जा रहे हैं।

१६३ गाजर का सूप

सामग्री

५०० ग्राम गाजरें, १ गुच्छी हरा धनिया, थोड़ी-सी पिसी कालीमिच, १ नींबू का रस, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजरों को उबालकर उसमें थोड़ा-सा तमक डाल लीजिए। (२) फिर एक साफ कपड़े में गाजरों का रस छान लीजिए। अब उसमें नमक, कालीमिच और हरा धनिया काट कर छिड़किए। साथ ही उसमें नींबू का रस डाल दीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट सूप तैयार है।

१६४ टमाटर का सूप

सामग्री

५०० ग्राम पके टमाटर, २ छोटे-छोटे टुकड़े दालचीनी, आधा छोटा चम्मच कालीमिच (पिसी हुई), १ छोटा सा प्याज, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) टमाटरों को धोकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए। (२) प्याज को काट लीजिए। (३) अब टमाटर, प्याज और दालचीनी के टुकड़े पत्तीसी में डालकर पकाए। (४) जब टमाटर गल जाए तो मिश्रण को छलनी से छान लें। (५) अब छने

हुए रस में नमक, कालीमिर्च मिलाकर हिलाइए ताकि घोल एकासार हो जाए।

लीजिए, टमाटर का स्वादिष्ट सूप तैयार है। यदि आप गाढ़ करना चाहें तो इसमें कानेपलोर मिला दीजिए।

१६५ मटर का सूप

सामग्री

४०० ग्राम मटर, ५० ग्राम गाजर, डेढ़ छोटी चम्मच कानेपलोर, डेढ़ छोटा चम्मच मक्खन, थोड़ी सी काली-मिर्च, १७५ मि० लि० दूध, ३ कप पानी, तलने के लिए घी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजर और मटर के दानों को पानी में डाल कर उबालिए और मध्य कर छत्तनी में से छान लीजिए। (२) फिर कड़ाही में घी गर्म करके कानेपलोर को घीमें भरोच पर भूलिए और दूध डालकर बलछी से चलाते रहिए। (३) अब मिश्रण में सूप मिला दीजिए। इसके बाद मिश्रण में नमक, कालीमिर्च मिला कर परोसिए।

लीजिए, स्वादिष्ट सूप तैयार है।

१६६ मिश्रित सब्जियों का सूप

सामग्री

१५० ग्राम सीबी, १ गुच्छी पालक, २ छोटे-छोटे परचूत, ३ छोटी-छोटी गाजरें, थोड़ी-सी पिसी हुई कालीमिर्च, १ गुच्छी हरा धनिया, १ मीठू, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सभी सब्जियों को काट कर धो लीजिए।
 (२) फिर इन सब को उबाल लीजिए और उसी में थोड़ा-सा नमक डाल दीजिए। जब सब्जियाँ गल जाएं तो कपड़े में से उनका रस छान लीजिए। (३) अब छाने हुए घोल में नमक कालीमिच और हरा धनिया काटकर छिड़किए। (४) परोसते समय उसमें नींबू निचोड़ दीजिए।

लीजिए, शक्ति-वर्धक सूप तैयार है।

१६७ भूग की धुली दाल का सूप

सामग्री

१५० ग्राम भूग की धुली दाल, अर्द्धांश से नमक, पिसी कालीमिच, छोकने के लिए घी।

विधि—(१) भूग की धुली दाल को साफ करके धो लें।
 (२) फिर एक बतन में नमक डालकर दाल उबलने के लिए रख दीजिए। (३) जब दाल अच्छी तरह उबन जाए तो बतन को आंच से उतार लीजिए। (४) अब सूप छाननेवाली छाननी से दाल के पानी को छान लें और उबली दाल को कलछी की सहायता से दबा दबा कर सूप निकाल लीजिए। (५) अब दूसरे बतन में घी डालकर पिसी कालीमिच डाल दें और ऊपर से छना सूप डालकर दो मिनट के लिए आंच पर रखें। (६) अब उतार लीजिए।

सूप तैयार है। यह सूप अत्यन्त गुणकारी होता है। इसे रोगियों को भी दिया जाता है।

गर्म पेयों के साथ क्या परोसें ?

ठण्डे पेयों की भांति गर्म पेयों के साथ भी बिस्कुट, बेक मिष्ठानन या नमकीन एक समान परोसे जा सकते हैं। पर गर्म पेयों के साथ गर्म गर्म आमकीन पकौड़े, समोसे, कटनेट, टिकिया आदि (स्नैक्स)

अच्छे लगते हैं। कुछ लोग दालमोठ या दालबीजी के साथ चाय या कॉफी पीना अधिक पसंद करते हैं। कुशल गृहिणी अपनी सुविधा के अनुसार मेहमानों तथा पत्नी और बच्चों की वाहवाही लूटना जानती है।

यहाँ सुभाव के लिए कुछ स्नेक्स दिए जा रहे हैं।

तीसरा खण्ड

अल्पाहार

(SNACKS)

११. पकौड़े-समोसे^१

(PAKOPAS & SAMOSAS)

१६८ पकौड़े (PAKORAS)

सामग्री

३०० ग्राम बेसन, ६०० ग्राम घी, ३०० ग्राम सब्जियाँ,
थोड़ा-सा धनियाँ, लाल मिर्च, २ छोटे चम्मच अनार-
दाना, अदरक के अनुसार नमक ।

विधि—(१) यदि आलू तथा गोभी पकौड़े बनाने हो तो
पहले इन्हें थोड़ा-सा उबालिए । (२) अब बेसन में एक चम्मच
दही तथा थोड़ा सा घी डालिए । साथ ही पानी डालकर खूब अच्छी
तरह फेंटिए ताकि बेसन में गुठली न बन जाए । (३) फिर बेसन
में अनारदाना, लालमिर्च, धनियाँ आदि डालकर एकसार कर
लीजिए । साथ ही नमक भी डाल लीजिए । (४) अब आलू तथा
गोभी को काटकर नमक तथा लालमिर्च डाल दीजिए । (५) फिर
कड़ाही में घी गरम करके बेसन के घोल में आलू तथा गोभी के टुकड़ों
को डूबो डूबोकर कड़ाही में डालती जाइए । रंग बदल जाने पर
निकाल लीजिए ।

१ इन्हें चाय के साथ परोसना चाहिए ।

लीजिए आलू-गोभी के पकौड़े तैयार हैं, इन्हें चाय के साथ गरमा गरम परोस सकती हैं। इसी प्रकार आप में कमलकण्ठी को उदात्त कर और उसमें मसाला भरकर उसके पकौड़े बना सकती हैं। १८ में के पकौड़ी को अपेक्षाकृत अधिक देनी पड़ती है। बड़ाही से साहरावाहन से पढ़ें यह अवश्य देख लेना चाहिए कि में गल गया है या नहीं।

१६६ घिये के पकौड़े

सामग्री

० ० ग्राम घिया, १५० ग्राम बेसन, हींग, नमक मिच, हरा धनिया स्वाद के अनुसार, २ हरी मिच, धी तलने के लिए।

विधि—(१) घिये को छील कर उसके पतले बतले काट लीजिए। (२) अब बेसन में पानी के मिलावा हींग, नमक मिच, बारीक कटा हरा धनिया तथा हरी मिच डालकर घोल बना लीजिए। (३) अब इस घोल में घिये के पतले बतले डबो डुबीकर गम धी में हल्का सात सात लीजिए। घिये के खस्ता व स्वादिष्ट पकौड़े तैयार हैं।

इसी प्रकार आप बेंगल सात पेठा प्याज आदि के बतले काट कर उनके पकौड़े बना सकती हैं।

१७० घरकी के पत्ते के पकौड़े

सामग्री

१० १२ घरकी के मुसावम पत्ते, २५० ग्राम तेल, २५० ग्राम बेसन, हींग चोड़ी भी, नमक स्वाद के अनुसार मिर्च हल्की थोड़ा, अजवायन, धमपूर धायदपकाना अनुसार।

विधि—(१) घरकी के पत्ता को धोकर, उससे डकठ को काट लीजिए। (२) पत्ता को बारीक-बारीक काट कर, नमक

अच्छी तरह लगाए और लगभग १५-२० मिनिट इन पत्ता को रखिए। (३) अब नमक-लगे पत्तो में बेसन व अन्य मसाले डालकर गाढ़ा घोंघ बना लीजिए। (४) कढ़ाही में तेल डालकर तम कीजिए। जब तेल अच्छी तरह गर्म हो जाए तो पत्ता के पक्वों तेल लीजिए। जब पक्वों हल्के-हल्के लाल हो जाए तो निकाल कर तम गर्म परोसें।

इसी प्रकार आप मेथी या मालव के पक्वों भी बना सकते हैं।

१७१ मुट्ठे की पकौड़ी

सामग्री

१५० ग्राम मुट्ठे के दाने, १ टुकड़ा अमरुत, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया, हरी मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मुट्ठे के दानों को सिल पर बारीक बारीक पीस लीजिए। (२) अब इस मिश्रण में सभी मसाले व बारीक कटा हुआ धनिया व हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह हिलाकर भिन्ना दीजिए। (३) अब कढ़ाही में घी या तेल गर्म कीजिए और उसमें छोटी छोटी पकौड़ी गर्म तेल में डालकर तलती जाएं।

स्वादिष्ट मुट्ठे की पकौड़ी तैयार हैं। उसे चाय के समय हरे धनिया की चटनी के साथ परोसिए।

१७२ चने की दाल की रसमरी (पकौड़ी)

सामग्री

३०० ग्राम चने की दाल, थोड़ा सा अदरक, नमक, मिर्च, मसाला अदाजे से, घी तलने के लिए, इमली की चटनी, अनारदाना स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दाल को साफ करके रात में पानी में भिगो कर रखिए। फिर उस को पीस लीजिए। (२) तत्पश्चात् पीसी दाल में

कटा हुआ अदरक, नमक, मिर्च, मसाला, अनारदाना आदि डाल कर अच्छी तरह फेंटिए। (३) अब घी में मिश्रण की छोटी छोटी पकौड़िया तल लीजिए। ये अन्दर से खसना होनी चाहिए। फिर तली हुई पकौड़ियों को हाथ की हथेली से दबाकर चपटा कर लीजिए तथा फिर से घी में तल लीजिए। इन्हें हमली की चटनी के साथ परोसिए।

यह पञ्जाबिया का स्वादिष्ट भोजन है।

१७३ डबल रोटी की पकौड़ी

सामग्री

आधा छोटी डबलरोटी की स्लाइस, ५० ग्राम बेसन, २ चम्मच मैदा, ३ हरी मिर्च, आधी छोटी गड्डी पुदीना, १ टुकड़ा अदरक, आधा नींबू, खानेवाला सोडा थोड़ा-सा, तमक स्वाद के अनुसार, घी तलने के लिए।

विधि—(१) हरा धनिया, हरी मिर्च, अदरक पुदीने को सिल पर बारीक बारीक चटनी पीस लीजिए और इसमें नींबू तथा स्वाद के अनुसार नमक डाल दीजिए। (२) अब एक कटोरी या किसी त्रय बर्तन में मैदा घोल लीजिए। (३) अब डबलरोटी की स्लाइस पर ऊपर बनी चटनी लगाकर इसके किनारे को मैदे के घोल में बिपका कर रोल बना दीजिए। (४) फिर चाकू या तेज छुरी से डबलरोटी की स्लाइस के छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिए। (५) अब एक बर्तन में बेसन का घोल बनाकर इसमें नमक व थोड़ा सा खाने का सोडा डालिए और इस मिश्रण को अच्छी तरह हिलाएँ। (६) अब डबलरोटी के छोटे जट बटे टुकड़े बेसन के पोत में डुबो कर गम घी में तल लीजिए।

लीजिए डबलरोटी की चटपटी पकौड़ी तैयार है। यह बहुत स्वादिष्ट बनती है। इसे सवेरे के नाश्ते व समय या शाम की चाय के समय गम गर्म परोसिए।

१७४ शकरकंद बोडा

सामग्री

५०० ग्राम शकरकन्द, ५ छोटी इलायची, २५० ग्राम मक्की का आटा, १२५ ग्राम चीनी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चीनी की दो तार की चाशनी बना लीजिए।

(२) अब शकरकंद को उगाल कर व छील कर मथ लीजिए और ऊपर बनी चाशनी में मथी हुई शकरकंद व इलायची के धानो को पीसकर डाल दीजिए। इस मिश्रण को अच्छी तरह से हिलाइए।

(३) अब मक्की के आटे में पानी डाल कर घोल बनाइए। इसमें स्वाद के अनुसार नमक डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (४) ऊपर बने मिश्रण की गोल-गोल पेडिया बनाइए। फिर उन्हें इस घोल में डुबो-डुबोकर गर्म घी में हल्के भूरे रंग के तल लीजिए।

शकरकंद के स्वादिष्ट बोडे तैयार हैं।

१७५ गालू बोंडा

सामग्री

५०० ग्राम गालू, १२५ ग्राम व्याज, ५० ग्राम घी, ६० ग्राम घेसन, १ नींबू, स्वाद के अनुसार नमक, ७ न हरी मिर्चें, आधी छोटी चम्मच हल्दी, चुटकी भर राई, थोड़ा सा छाने का सोडा, ३ ४ भीठे नीम के पत्ते।

विधि—(१) गालुओं को उबाल लीजिए। फिर उन्हें छीलकर कुचल लीजिए। साथ ही व्याज, अदरक और हरी मिर्च को बारीक काट लीजिए। (२) अब बोंडाही में थोड़ा-सा घी गर्म करके उसमें राई और भीठे नीम के पत्ते डाल दीजिए। जब राई फूटने लगे तो बटे मसाले, कुचला गालू, हल्दी तथा नमक डाल दीजिए। साथ ही मिश्रण में नींबू का रस डालकर अच्छी तरह हिलाइए। फिर घाव पर से बत्ता को उतार लीजिए। (३) अब मिश्रण के बीस बराबर-

बराबर बाण्ड बनाइए। (५) फिर बसन भ नमक, सोडा और पानी मिलाकर घाव बनाइए। (६) कटाही में घी गरम करके एक एक रोण्ड को घाव में डुबोकर तब लीजिए।

साबुत सन्जियो के पकीडे

साबुत भिंडी, प्याज, घालू और हरी मिच के भी पकीडे बनाए जा सकते हैं। सन्जियो को धो या गीले कपड़े से पालक साफ कर लें।

(१) साबुत भिंडी और हरी मिच के पकीडे बनाने की लम्बाई के छल चीरिए और चीरो में मसाला भरिए। फिर बसन के घोल में डुबोकर गरम तेल में तल लीजिए।

(२) प्याज को भी इस तरह दो तीरों जिससे प्याज की चार फाँकें बन जाए, पर वे प्याज की गाँठ सजुड़ी रह, टुकड़ भलग घलग न हो। घाव भिंडी की तरह फाँका में मसाला भरिए। फिर बसन के घोल में डुबोकर गरम तेल में तल लीजिए।

(३) साबुत आनघा का उपाय कर, इस के घोल में डुबा कर भी पकीडे बना जा सकते हैं। पर इस विधि में घाल के पकीडे के अंदर मिच-नमक कम रह जाता है। नमक लिए डबन घालुआ की मगार तथा उम नमक मिच तथा मसाला मिलाकर गोल आकार की पडिया बना लें। फिर उन्हें बेसन में डुबोकर भी तल लें।

ग १२६ सन्जियो के साबुत पकीडे बहुत प्रचलित हैं।

१७६ बीकानेर की भुजिया

गामघो

१ बिल्लो बसन ५० ग्राम भीठा तेल २२ ग्राम साबुत
धनिया धोली सी हाग १० दान धानो भिन् नमक
ताल मिच म्याद के घुंगार भी मोया ११ मने के
लिए।

विधि—(१) बेसन में धी का मोहन देकर कड़ा गूँघ लीजिए।
 (२) इसके बाद सभी मसालों को मिलाकर थोड़ा पीस लीजिए।
 (३) फिर सारी सामग्री बेसन में डालकर अच्छी तरह एक्कार कर लीजिए। (४) जब मिश्रण को पानी में से निकाल कर धी में तल लीजिए।

लीजिए, खस्ता बीकानेरी भुजिया तैयार है।

१७७ कादा भुजिया

सामग्री

१ कटोरी बेसन, ३ छोटे प्याज, थोड़ा सा पिसा धनियाँ,
 थोड़ा-सा हरा धनियाँ, ४ हरी मिर्चें, धी तलने के लिए,
 नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) बेसन में पिसा धनियाँ, हरा धनियाँ, हरी मिर्च (कटी) तथा नमक डालकर उसका घोल बनाइए। (२) फिर प्याजों को लम्बे रुख में काटिए तथा टुकड़ों को घोल में डुबो डुबो कर गम धी में मलिये। (३) जब टुकड़े सुनहरी लाल हो जाए तो धी में से निकाल लीजिए।

इन्हें चटनी के साथ परोस सकती है।

१७८ ग्रेड-पकौडा

सामग्री

२ स्लाइस बड़े, ३ कटोरी बेसन, २०० ग्राम आलू,
 थोड़ा-सा सूजा धनियाँ, गरम मसाला, तलने के लिए धी,
 स्वाद के अनुसार नमक लालमिर्च।

विधि—(१) डबलरोटी के स्लाइस को मनमाहे किसी एक प्रकार में काटिए। (२) फिर बेसन में नमक, मिर्च धनियाँ, गरम मसाला आदि डालकर पतला घोल बनाइए। (३) जब आलुओं को उबालिए। उन्हें छीलकर कुचल लीजिए। (४) जब कुचल हुआ आलुओं में नमक तथा मिर्च डालिए। (५) फिर स्लाइस पर

भालुग्री का मिश्रण लगाकर एक एक स्लाइसो से ढक्ती जाए।
 (६) घब कड़ाही में घी गम कीजिए। साथ ही स्लाइसो को बेसन
 के घोल में डुबो-डुबोकर तलिए। जब कुछ रंग बदल जाए तो निकाल-
 कर घाली में रतिए। ये गम-गम परोसने से स्वादिष्ट लगते हैं।

१७६ दलिया-पकौडा

सामग्री

१०० ग्राम दलिया, २०० ग्राम घालू, १/२ प्याज,
 ३० ग्राम निल, अदार्जे से नमक, मिर्च, तलने के लिए
 घी।

विधि—(१) दलिए को साफ करके थोड़े से पानी में लग
 भग पीने घटे तक भिगोइए। (२) घालू को उवाल लीजिए और
 ठंडे होने पर छीन्ना मसल लीजिए। (३) प्याज का छीलकर
 बारीक-बारीक काट लीजिए। (४) घब भये घालू, थोड़े प्याज,
 दलिया, निल गमन व मिर्च मिश्रण बना लीजिए।
 (५) घब इस तैयार हुए मिश्रण को थोड़ा थोड़ा मा लेकर गोल
 गोल छोटी छोटी टिकिया बना लीजिए और उसे घी में सुनहरे
 लाल रंग होने तक तल लीजिए।

इस प्रकार स्वादिष्ट दलिया पकौडा तैयार है।

समोसा (SAMOSAS)

१८० समोसे

सामग्री

४ बटोरी मीठा, १० मध्यम अकार के घालू, ८ बड़े
 चम्मच मटर के दाने, चूटकी भर पिसी कालीमिच,
 थोड़ा सा हरा धनिया, २ छोटे चम्मच नॉबू का रस,
 मोयन तथा तलने के लिए घी, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) मीठे में नमक डालकर तथा घी का मोयन

देकर सख्त गूँघ लीजिए। (२) फिर मँदे के छोट छोटे पेड़ बना कर पतला बेल लीजिए। अब उन्हें चाकू के साथ बीच में से काट लीजिए। (३) फिर आलू तथा मटर को उवालिए। आलुओं को छीलकर कुचलिए मटर को भी। (४) अब आलू-मटर में नमक, पिसी कालीमिर्च, कटा हुआ धनिया नींबू का रस आदि डालकर एकसार कर लीजिए। (५) अब कटे हिस्से में मिश्रण भरकर समोसा के आकार में लपेटिए। (६) इसके बाद कढ़ाही में घी गरम करके हल्की आंच पर तल लीजिए। हल्का लाल होना पर निकालिए।

१८१ समोसा (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम मँदा, २५० ग्राम घी, ५०० ग्राम आलू,
१ चम्मच धनिया, १/२ चम्मच मिर्च, २ चम्मच अनार-
दाना, २ चम्मच नमक,

विधि—(१) आलुओं को छील लें। फिर छोटे छोटे टुकड़े काटकर धो लें। (२) कढ़ाही में ६० ग्राम घी डालकर उसमें आलू छाक दें और नमक डालकर ढक दें। जब आलू गल जाय तो धनिया-मिर्च, लटाई डालकर भून लें। (३) मँदे में ७० ग्राम घी का मोहन दकर पूरी के आट से कुछ सख्त गूँघिए। (४) छोटी छोटी पेड़िया बनाकर गोल पतली पपड़ी बेल लें और चाकू से बीच में से दो टुकड़े कर लें। कटा हुआ एक टुकड़ा लेकर जहाँ से काटा है, वहाँ थोड़ा-सा पानी लगाकर टुकड़े को गोल माड कर चिपका लीजिए। थोड़े से आलू भर, गाँठकर मुद्द बढ़ कर दें। जब सारे समोसे इस प्रकार बन जायें तो (५) कढ़ाही में घी घोट कर हल्की आंच पर रख दें और समोसा को गुलाबी होना दें।

आलू के स्थान पर मेवा मिला हुआ खोया भर कर माडे समोसे भी बनाए जा सकते हैं।

१८२ भुट्टे के समोसे

सामग्री

२०० ग्राम भुट्टे के दाने पिसे हुए, १ टुमहा मटर, ३०० ग्राम मँदा, धी तलने तथा मोयन के लिए, ३ ४ हरी मिच, हरा धनिया, थोड़ा-सा नमक, अमचूर, भिंन, हींग धनिया स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) कड़ाही में धी तथा हींग डालकर पिसे दानों को छोके लगा लीजिए। छोके लगाने के बाद भी इसे पसटे से घताती रहें क्योंकि भुट्टे की पिट्टी कड़ाही से बिपक जाती है। (२) जब पिट्टी अच्छी तरह भुन जाए तो इसमें बारीक कटा हरा धनिया, हरी मिच तथा मटर डाल दीजिए। फिर इसमें नमक, अमचूर, नाल मिच, हींग, सूखा धनिया भी डालकर अच्छी तरह से मिला दीजिए। (३) अन्न मैदे में धी और पानी डालकर उसे थोड़ा सस्ता रख लीजिए फिर उसके छोटे छोटे पेड़े बनाकर दलसी पपड़ी से लीए और बीच में से काटकर समोसे के आकर का बना लीजिए। (४) उसमें ऊपर बनी भुट्टे की पिट्टी भरकर बाद भीजिए। (५) फिर गर्म धी में हल्की आंच पर तल लीजिए और बटनी के साथ परोसिए।

भुट्टे के स्वादिष्ट व सस्ता समोसे तैयार हैं। ध्यान रहे कि समोसे को हमेशा ही हल्की आंच पर पकाइए। तेज आंच पर पकाने से समोसे भूदर से कच्चे ही रह जाते हैं। अगर चाहें तो आप समोसे के लिए मैदे की जगह आटे वा ब धी की जाहू तेल का प्रयोग भी कर सकती हैं।

१८३ शकरकंद के समोसे

सामग्री

३०० ग्राम शकरकंद, ३ चम्मच मक्खी का आटा, १२५ ग्राम मटर, १५० ग्राम धालू, ३ हरी मिच, हरा

घनिया, थोड़ा-सा नमक, साल मिर्च, स्वाद के अनुसार घी तलने के लिए।

विधि—(१) मटर, आलू व शकरकंद को भलग भलग उबाल लीजिए। (२) शकरकंद को छीलकर मथ लीजिए। अब आलू को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। (३) फिर एक बतन में घी डाल कर कटे आलू के छोटे टुकड़े व मटर डाल दीजिए। इसके बाद नमक, सालमिर्च, बारीक कटा हरा घनिया व हरा मिर्च डालकर थोड़ी देर आलू-मटर को छौंक लीजिए। (४) अब मथी हुई शकरकंद में मक्की का आटा मिलाकर गूथ लीजिए। फिर आटे के पेड़े बनाकर पतली पपड़ी बेलिए और फिर बीच में से काट कर, दो भाग करके समोसे के आकार का बना लीजिए। (५) उसमें ऊपर बना आलू-मटर का मिश्रण भरकर गम घी में हल्की आंच पर हल्की साल होने तक तल लीजिए।

नगर घाप चाहें तो तलने के लिए घी के स्थान पर तेल का भी प्रयोग कर सकती हैं।

१२ कटलेट (CUTLETS)

१८४ आलू के कटलेट

सामग्री

२१० ग्राम आलू, २०० ग्राम घी, १ प्याज, ३ हरी मिर्च, थोड़ा-सा पुदीना, घी तलने के लिए।

विधि—(१) प्याज, हरी मिर्च, हरा घनिया, पुदीना आदि को काट लीजिए। (२) आलूओं को उबालकर व छीलकर मथ लीजिए। (३) मथे आलूओं में प्याज हरी मिर्च, पुदीना व हरा घनिया डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (४) फिर इस मिश्रण

के कटलेट बनाकर गम धी में तलिया ।

लीजिए, आलू के कटलेट तैयार हैं ।

१८५ आलू तथा मटर के कटलेट

सामग्री

१५० ग्राम आलू, १२५ ग्राम मटर, ४ हरी मिर्चें,
थोड़ा सा हरा धनिया, धी तलने के लिए, नमक, लाल-
मिर्च इच्छानुसार ।

विधि—(१) आलू तथा मटर को अलग अलग उबाल
लीजिए । (२) आलुओं को छीलकर मथ लीजिए और मटर को
भी मथ लीजिए । (३) अब आलू तथा मटर के मथे हुए मिश्रण को
मिलाकर उसमें नमक, लाल मिर्च अच्छी तरह मिला लीजिए और
कटलेट बनाइए । (४) फिर उन्हें गम धी में लाल लाल तल
लीजिए ।

१८६ दाल के कटलेट

सामग्री

१०० ग्राम भूग जी दाल, ५० ग्राम मैदा, आधी सूखी
दबलरोटी का चरा, ३-४ हरी मिर्च (बारीक कटी),
इच्छानुसार नमक, मिर्च, मूला धनिया व गममसाला,
तलने के लिए धी ।

विधि—(१) दाल को अच्छी तरह साफ करके धी लीजिए ।
और उसे भाप में थोड़ी देर पका लीजिए । (२) जब दाल नर्म हो
जाए तो उसे सिल पर बारीक-बारीक पीस लीजिए । फिर पिसी
दाल में नमक, मिर्च गममसाला, हरा धनिया हरी मिर्च मूला
धनिया डालकर अच्छी तरह हिलाइए और इस मिश्रण की
टिनिया बना लीजिए । अब एक बतन में मैदा घालिए । ऊपर
बनी टिनियों को एक एक बतन में मैदा के घोल में डुबोइए और
दबलरोटी के चूरे का पलोपन लगाकर गम धी में साल-साल रंग

होने तक तल लीजिए ।

बस, कटलेट तैयार हैं ।

१८७ उडद की दाल के कटलेट

सामग्री :

२५० ग्राम उडद की दाल, २५ ग्राम मंदा, १/२ प्याज, थोड़ा सा दूध, २-३ हरी मिर्चें, २-३ मीठी नीम के पत्ते, १ छोटी सी गुच्छी हरा धनिया, थोड़ी-सी खस खस, १ छोटा टुकड़ा भदरक, इच्छानुसार लाल मिर्च, आवश्यकतानुसार धी, थोड़ी-सी पिसी कालीमिर्च, स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) प्याज तथा काली मिर्च को तलिए । फिर इन्हें कुचलिए, पर अधिक बारीक न करें । (२) भब दाल में मिर्च तथा हरा धनिया डालकर भाच पर पकाइए । जब मिश्रण सूख जाए तो छोटे-छोट गोले बना लीजिए । (३) फिर मंदा का धोल बना कर गोले डुबो डुबोकर तवे पर तलिए । फिर ऊपर खसखस छिड़किए । (४) जब टुकड़े एक तरफ से पक जायें तो पलट दीजिए । जब सास हो जायें तो उतार लीजिए ।

१८८ केले के कटलेट

सामग्री

३ कच्चे केले, १ कप साबूदाना, २-३ हरी मिर्च, १ गांठ भदरक, हरा धनिया, सूखा धनिया, नमक, पिसी लाल मिर्च, इच्छानुसार धी तलने के लिए ।

विधि—(१) कच्चे केले को उबाल लीजिए और इन्हें ठण्डा होने के लिए रख दीजिए । ठण्डा होने पर नेलों को छील लीजिए । (२) भब साबूदाने को पानी में भिगो दीजिए । थोड़ी देर बाद साबूदाने को पानी में से निकाल लीजिए । (३) फिर भदरक व हरे धनिया को बारीक बारीक काट लीजिए । (४) भब उबले केले,

साबूदाना तथा बारीक बटे भदरक को मिसाकर पीस लीजिए। इस पिसे हुए मिश्रण में नमक, सखा घनिया, बारीक कटा हरा घनिया, पिसी साल मिर्च डाल दीजिए। (५) ऊपर बने मिश्रण को गोल गोल टिकियाँ बना लीजिए और गम तवे पर धी डालकर टिकियों को तलती जाए। जब अच्छी तरह से लाल हो जाए तो उतार लीजिए।

लीजिए, बेल्ले के ये स्वादिष्ट कटलेट तैयार हैं। इन्हें माप बटनी के साथ परोस सकती हैं।

१८६ जिमीकन्द के कटलेट

सामग्री

२५० ग्राम जिमीकन्द, १०० ग्राम मक्की का भाटा,
१०० ग्राम मटर के दाने, १ प्याज, ३ हरी मिर्च,
१ टुकड़ा भदरक, हरा घनिया थोड़ा-सा, तमक स्वाद
के अनुसार, घी तलने के लिए।

विधि—(१) मटर को उबाल लीजिए। (२) प्याज, भदरक, हरी मिर्च व हरे घनिए को बारीक-बारीक काट लीजिए। (३) जिमीकन्द को छीलकर काट लीजिए। कटे टुकड़ों को उबाल लीजिए। उबालकर टुकड़ों को मथ लीजिए। (४) अब इसमें उबले मटर व बारीक बटे भदरक प्याज, हरी मिर्च, हरा घनिया व नमक डालकर अच्छी तरह हिला दीजिए। (५) फिर इस मिश्रण के लम्बे या गोल कटलेट बनाकर गम घी में लाल-लाल तल लीजिए।

गरम गरम परोसिए। ये बहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

१८७ जिमीकन्द के कटलेट (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम जिमीकन्द, २ प्याज, ५ हरी मिर्च, हरा घनिया थोड़ा सा, १ टुकड़ा भदरक, ३ चम्मच बेसन,

नमक, हल्दी इच्छानुसार, घी चलने के लिए ।

विधि—(१) प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया, अदरक, बारीक काट लीजिए । (२) अब जिमीकन्द को घाय पर गभ करके कद्दू-कस से कस लीजिए । (३) कद्दूकस किए जिमीकन्द में नमक, हल्दी तथा बारीक कटे प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया, अदरक डालकर अच्छी तरह से हिलाइए । (४) फिर छोटी-छोटी लोइयाँ बनाकर बेसन के घाटे में बेलकर तल लीजिए ।

लीजिए, जिमीकन्द के कटलेट तैयार हैं ।

१६१ पालक के कटलेट

सामग्री

१ गड्डी पालक, १०० ग्राम आलू, २ प्याज,
१ कटोरी डबलरोटी का चूरा, १/२ कटोरी घने की
दाल व हरी मिर्च, गेहूँ का आटा, हरा धनिया, सूखा
धनिया, नमक, लाल मिर्च इच्छानुसार ।

विधि—(१) प्याज, हरा धनिया, हरी मिर्च को बारीक काट लीजिए । (२) अब पालक को साफ करके बारीक काट कर धो लीजिए । फिर उसे थोड़े-से पानी में पका लीजिए । (३) अब इसी प्रकार घन की दाल को साफ करके पानी में पका लीजिए । अब अगर पालक व दाल में पानी हो तो निकाल दीजिए । (४) फिर आलूओं को उबाल कर छील लीजिए । (५) सूखी पालक, दाल व उबले हुए आलूओं को एकसाथ इकट्ठा करके कुचल लीजिए । अब उसमें नमक, लाल मिर्च, अदरक, हरी मिर्च, धनिया डालकर हिला दीजिए ताकि ये भन्नासे आपस में मिल जाए । (६) अब हाथों पर थोड़ा-सा घी लगाकर ऊपर बने मिश्रण के कटलेट बना लीजिए (७) अब गेहूँ के आटे में पानी डालकर घोल बना लीजिए और कटलेट को घोल में डुबो कर और उसके ऊपर डबलरोटी का चूरा लगाकर तल लीजिए । इसी प्रकार

सभी बटलेट तलें ।

ये कटलेट बड़े स्वादिष्ट होते हैं । इन्हें गम-गम चाय के साथ परोसें ।

१६२ भुट्टे के कटलेट

सामग्री

८ दानेदार भुट्टे ३ बड़े चम्मच बेसन, २ टुकड़े पनीर,
४ आलू १ हरी मिच, १ टुकड़ा अदरक, नमक
मिच, अमचूर, धनिया अ-डाजे स, घी तलने के लिए ।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लीजिए । (२) अब भुट्टे
के दाने निकाल कर सिल पर बारीक पीस लीजिए और फिर उबले
आलुआ व पनीर को बहू बस कर लीजिए । साथ ही उसे पिट्टी में
डाल दीजिए । (३) अब बेसन को पिट्टी में डालकर उसमें नमक,
हरा धनिया, बटी हरी मिच, अदरक पिसा हुआ डालकर हिला
लीजिए । इस प्रकार सब चीजों को मिला दीजिए । (४) अब इस
मिश्रण के कटलेट बनाकर घी में तल कर पाली में रखती जाइए ।

इन्हें चाय के साथ गम गम परोसें । ये उठे ही स्वादिष्ट
बनते हैं ।

१६३ मसूर की दाल के कटलेट

सामग्री

१ कटोरी मसूर की दाल, १ छोटा प्याज, १ गुच्छी
हरा धनिया, थोड़ा सा सूखी डबलरोटी का चूरा,
चुटकीभर पिसी कालीमिच, ३-४ हरी मिच, आवश्यक-
तानुसार घी, स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) दाल को साफ करके पानी में भियोइए । आधे
घंटे बाद उसको पकाइए । (२) जब दाल कुछ नरम पड़ जाए तो
उसमें पानी डालकर बारीक पीस लीजिए । (३) फिर पिसी दाल

म कटा हुआ प्याज, हरा धनिया, हरी मिच, काली मिच आदि डाल दीजिए और फैला दीजिए । (४) दाल के फैले हुए मिश्रण के ऊपर डबलरोटी का चूरा सगा दीजिए । (५) अब इसे गर्म धीमे लाल होने तक तल लीजिए ।

१६४ मूंगफली के कटलेट

सामग्री :

५० ग्राम बेसन, १०० ग्राम मूंगफली, नमक, मिच, अमचूर, गम मसाला, धनिया इच्छानुसार, तेल या घी तलने के लिए ।

विधि—(१) मूंगफली को भूनकर उसका छिलका उतार लीजिए और बागीक पीस लीजिए । (२) बारीक पिसे आटे में बेसन, नमक, मिच, अमचूर, गम मसाला, धनिया अपनी इच्छानुसार डालकर आटा गूंध लीजिए । (३) आटे की गोल-गोल पेड़िया बनाइए । फिर पेड़ी को हाथ से थोड़ा बेलकर गम तेल या घी में तल लीजिए ।

१६५ मूंगफली के कटलेट (दूसरी विधि) (अण्डवाले)

सामग्री

१०० ग्राम मूंगफली, २०० ग्राम आलू, २ स्लाइस डबलरोटी, १ अण्डा, २ हरी मिच, थोड़ा-सा हरा धनिया, ३ बड़े चम्मच डबलरोटी का चूरा, अदरक से नमक, अमचूर व मिच आदि, तलने के लिए घी ।

विधि—(१) आलू को धोकर उबाल लीजिए और ठंडे होने पर छीलकर गूंध लीजिए । (२) अमचूर व हरा धनिया धोकर बारीक काट लीजिए । (३) अब मूंगफली को साफ सूखी कड़ाही में डालकर भून लीजिए ताकि लाल-लाल छिलका आसानी से उतर जाए । (४) अब लाल-लाल छिलका उतार कर मोटा

मोटा पीस लीजिए। (५) अब डबलरोटी को स्लाइम को पानी में भिगोकर निचोड़ लीजिए। (६) अब आप इस सारे मिश्रण को मिलाकर समी मसाले (नमक, मिर्च, धमचूर) मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। (७) अब इस मिश्रण से आप किसी भी आकार के जैसे गोल, तिकोने चपटे आदि जो आपको पसंद हों, बना लीजिए। (८) अब अण्डे को तोड़ कर फेंट लीजिए। (९) ऊपर बने बटवेट को अण्डे में भिगोइए व ऊपर से डबलरोटी का चूरा लगाती जाइए। (१०) गरम ची में तल लीजिए और भल बार या साकी कामज पर रसती जाइए। ताकि जो फालतू घी है वह निकल जाए।

गरम-गरम चाय व चटनी के साथ बटवेट परोसें वे अत्यन्त स्वादिष्ट लगते हैं।

१६६ सूजी के कटलेट

सामग्री

२०० ग्राम सूजी, १०० ग्राम बेसन, १/२ चम्मच हरा धनिया कटा हुआ, २-३ हरी मिर्च कटी हुई, पौना छोटा चम्मच राई, १० ग्राम अदरक कटा हुआ, स्वाद के अनुसार नमक, तलने के लिए घी।

विधि—(१) एक साफ व सूखी कड़ाही में घी डालिए और घी गरम करके उसमें राई डाल दीजिए। (२) जब दो मिनट तक जब राई गुलाबी हो जाएगी इसमें सूजी डाल दीजिए और हिलाइए। अब आंच बीसी कर दीजिए। (३) जब सूजी भूरी लाल रंग की हो जाए तो इस मिश्रण में चोखा-सा पानी डालिए और हिलाती जाइए और थोड़ी देर इसे पकाइए। (४) जब सूजी गाढ़ी हो जाए तो इसमें हरा धनिया, हरी मिर्च कटी, राई अदरक व स्वाद के अनुसार नमक डालकर अच्छी तरह हिलाइए। अब एक पाली पर थोड़ा-सा घी लगाकर ऊपर बना मिश्रण (सूजी) डाल दीजिए।

- (६) जब यह मिश्रण ठण्डा हो जाए। तो इसे आप अपनी हथेली के अनुसार बर्फी या गोल बिस्कुट के आकार के काट लीजिए।
 (७) फिर इन टुकड़ा को भी मे एक बार फिर तल लीजिए।
 (८) अब आप एक सुते बर्तन में बेसन घोल लीजिए और तले टुकड़ों को बेसन में डुबो डुबो कर गम धी में तलती जाए।

यस, कटलेट तैयार है।

१६७ सन्जियो के कटलेट

सामग्री

२०० ग्राम आलू, ४-५ हरी मिर्च, २०० ग्राम मटर
 १ छोटा टुकड़ा अदरक, १ छोटी फूलगोभी, १ प्याज,
 १ छोटी ब-दोभी, १ नींबू का रस, १ गुच्छी हरा
 धनिया, थोड़ा-सा गरम मसाला, १ छोटा चम्मच बेसन,
 ५० ग्राम पनीर।

- विधि—(१) सभी सन्जियों को छीलकर काट लीजिए।
 (२) फिर सभी सन्जियो को उबालिए। पानी इतना डालें कि सन्जी गलने के पक्षमात् पानी सूख जाए। (३) जब सन्जियां गल जाए तो पीस लीजिए। (४) फिर पिसी सन्जियो में हरा धनिया, हरी मिर्च, प्याज, गरम मसाला, नींबू का रस, अदरक आदि डाल दें। (५) अब मिश्रण में बेसन डालकर मूम लीजिए। (६) फिर कटलेट में पनीर का टुकड़ा रखकर तलिए।

१३. वडा (VADAS)

१६८ दालो का वडा

सामग्री

२०० ग्राम उडद व चने की दाल, १०० ग्राम प्याज का
 मन्छा, ५० ग्राम सखटी दही, २० ग्राम अदरक कटा

हुमा, १ बटा चम्मच हरा धनिया कटा हुमा, ५-६ हरी मिर्च, १ बडी चम्मच जीरा, तलने के लिए घी, अदरक से नमक ।

विधि—(१) दालों को साफ करके घी लीजिए और लगभग १२ घण्टे के लिए भिगो दीजिए । (२) अब दाल को सिल पर मोटा मोटा पीस लीजिए । (३) अब इस मिश्रण (दाल को मोटी पिट्टी) में कटा प्याज, अदरक, हरा धनिया, हरी मिर्च, दही, जोरा व नमक मिला दीजिए और लगभग आध घंटा तक इस मिश्रण को पका रहने दीजिए । (४) अब बड़ाही में घी डालकर अच्छी तरह गरम कीजिए । अब ऊपर बने मिश्रण के गोल गोल बड़े बना कर सादे बड़े की तरह तल लीजिए ।

इन बडों को धीमी आंच पर ही पकाना चाहिए क्योंकि दाल मोटी मोटी पिसी हुई होती है । तेज आंच पर पकाने से अदरक से बड़ा बच्चा रह जाता है ।

१६६ चने की दाल का बडा

सामग्री

२५० ग्राम चने की दाल, १ टुकड़ा अदरक, २ प्याज, १ हरी मिर्च, हरा धनिया थोड़ा सा, घी तलने के लिए ।

विधि—(१) चने की दाल को अच्छी तरह साफ करके ब धोकर भिगो दीजिए । प्रातः काल दाल को थोड़े-से पानी के साथ मित्र पर बारीक-बारीक पीस लीजिए । (२) अब अदरक, प्याज, हरी मिर्च व हरे धनिये को बारीक बारीक कर लीजिए और पिसी हुई दाल में डाल दीजिए तथा नमक डालकर अच्छी तरह हिलाइए और लगभग डेढ़ घण्टे के लिए रखी रहने दीजिए । (३) अब इस दाल की छोटी छोटी पेडी गरम करके तेल में तल लीजिए । घी इतना हो कि बड़े आसानी से डूब सके । इन्हें चाय के साथ गरम गरम परोलिए ।

२०० चने की दाल का बड़ा (दूसरी विधि)

सामग्री

१०० ग्राम चने की दाल, १ प्याज, २३ हरी मिच, थोड़ा सा हरा धनिया, अर्धदाजि से नमक व लाल मिच, तलने के लिए घी।

विधि—(१) चने की दाल को साफ करके धी लीजिए और थोड़े से पानी में रात भर के लिए भिगो दीजिए। (२) अगले दिन दाल को पाना से निवातकर मोटा मोटा पोस लीजिए। (३) प्याज को छीलकर बारीक बारीक काट लीजिए। (४) हरी मिच व हरे धनिये को धोकर बारीक बारीक काट लीजिए। (५) अब पिसी दाल में बारीक कटा प्याज, हरा धनिया व हरी मिच डालिए और ऊपर से अर्ध दाज में नमक व मिच डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (६) अब इस मिश्रण के बच्चे बना लीजिए। (७) कड़ाही में गम घी में इन बच्चों को हल्के सुनहरे रंग के तल लीजिए।

बड़े तैयार हैं। इन्हें गम गम चटनी के साथ परोसें। अत्यन्त स्वादिष्ट लगते हैं ये बच्चे।

२०१ साबूदाने का बड़ा

सामग्री

१२५ ग्राम साबूदाना, २५० ग्राम आलू, १२५ ग्राम मूँगफली, ३४ हरी मिर्च, थोड़ा सा हरा धनिया, स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च व अमचूर, २५ ग्राम सूखा नारियल।

विधि—(१) साबूदाने को थोड़े-से पानी में डालकर लगभग २ घण्टे के लिए भिगो दीजिए। (२) आलू को धोकर उबाल लीजिए। ठण्डे होन पर छीलकर, मथ लीजिए। (३) मूँगफली को सूखी कड़ाही में भून लीजिए और मोटा मोटा पोस लीजिए। (४) अब सूखे नारियल को बट्टकस कर लीजिए। (५) अब साबूदाने को

पानी से निकालकर उसमें मूंगफली पिसी, आलू, नारियल व अण्डा मसाले डालकर अच्छी तरह हिलाकर मिश्रण बना लीजिए ।
(६) अब इस मिश्रण के छोटे व गोल-गोल बट्टे बना लीजिए और गम हुए घी में हल्के गूरे रंग के तल लीजिए ।

२०२ आलू का बड़ा

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १२५ ग्राम बेसन, थोड़ा-सा हरा धनिया, ४ तिरियाँ सहसुन, ताराने के लिए घी, १ मध्यम आकार का प्याज, थोड़ी सी हल्दी, गम-मसाला, चुटकी भर खाने का सोडा, १ छोटा टुकड़ा अदरक, २ हरी मिर्चें, स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि— (१) आलू उबालिए और उन्हें छीलकर टुकड़े कर लीजिए । (२) अब सहसुन अदरक, हरी मिर्च, हरा धनिया, प्याज आदि को बारीक काट लीजिए । (३) फिर घी को गम करके आलू, सहसुन, अदरक, प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया आदि को भून लीजिए । (४) अब मिश्रण में हल्दी तथा नमक डालिए और उस अच्छी तरह हिला दीजिए । फिर बेसन को आंच पर से उतार लीजिए । (५) फिर मिश्रण के बराबर-बराबर बट्टे बना लीजिए । (६) अब बेसन का घोल बनाइए और फिर बड़ाही में घी गर्म कीजिए । (७) फिर सभी बट्टों को एक एक करके बेसन के घोल में डुबोकर घी में तल लीजिए । रंग बदल जाने पर निकाल लीजिए ।

इसे चटनी के साथ परोसिए ।

२०३ बटाटा बड़ा (मराठी)

सामग्री

५०० ग्राम आलू, ३ छोटे चम्मच पिसा आंव, १ छोटा चम्मच बेसन, ५० ग्राम नारियल कद्दूकस किया हुआ,

२-३ हरी मिर्चें, खुटकी मर हल्दी, थोड़ा-सा भदरक,
स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) चावल के घाटे में पानी ढालकर घोल तैयार
कर लीजिए । (२) फिर आलू उबालकर छीलें तथा कुचल
लीजिए । (३) कुचले आलू, बेसन, बददूकस क्रिया नारियल, हरी
मिर्चें, हल्दी नमक तथा भदरक ढालकर मिश्रण को एकसार कर
लीजिए । फिर उनही गोलियां बना लीजिए । (४) अब इन
गोलियों को घोल में डुबो डुबोकर धी में तल लीजिए ।

बटाटा बड़े चाय के साथ बड़े स्वादिष्ट लगते हैं ।

२०४ कलमी बन्ना

सामग्री

२५० ग्राम चने की दाल, १ टुकड़ा भदरक, हरा धनिया
थोड़ा-सा, नमक, मिर्च, जीरा, मजवायन द्रव्यानुसार,
घी तलने के लिए ।

विधि—(१) चने की दाल को साफ करके व धोकर भिगो
दीजिए । (२) प्रातः काल दाल को पानी में से निकालकर मोटा-
मोटा पीस लीजिए । (३) अब पिसी दाल में बारीक कटा भदरक,
हरा धनिया, नमक, मिर्च, जीरा, मजवायन ढालकर अच्छी तरह
हिला दीजिए ताकि सब वस्तुएं आपस में मिल जाए । (४) अब
इस पिसी दाल के गोल-गोल पकौड़े बनाकर गम धी में लाल-लाल
तल लीजिए ।

लीजिए, कलमी बड़े तैयार हैं । इन्हें आप गरम चाय या चटनी
के साथ परोसिए ।

२०५ काजी का बड़ा

सामग्री

१ कटोरी उड़द की दाल, ३ कटोरी मूंग की दाल, मल
मल का पतला सफ़ेद नमक, नमक, मिर्च, पिसी राई

स्वाद के अनुसार, २ हरी मिर्च, धी तलने के लिए।

विधि—(१) उड़द की दाल व मूंग की दाल को साफ करके व धोकर भिगो दीजिए। अगले दिन दाल को पानी में से निकालकर सिल पर बारीक बारीक पीस लीजिए। (२) अब धी को बड़ाही में डालकर गम होने के लिए रख दीजिए। (३) फिर एक पानी पर, मतमल के कपड़े में छोटे-छोटे बड़े बनाकर रखती जाए। (४) जब धी अच्छी तरह से गम हो जाए तो ऊपर बने बड़ों को धी में तल लीजिए। (५) अब एक बतन में पानी डालकर उसमें नमक, पिसी राई व मिर्च मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। फिर इसमें तले हुए काजी के बड़े डाल दीजिए। लीजिए, काजी बड़े तैयार हैं।

१४ टिकिया, चाट और आमलेट

(TIKIAS CHATS & OMELLETE)

२०६ अरबी की टिकिया

सामग्री

२०० ग्राम अरबी, ५० ग्राम नारियल, २५ ग्राम प्याज, थोड़ा सा खान का सोडा, ५० ग्राम बेसन, १ छोटा टुकड़ा अदरक, तलने के लिए धी, ५ सूखी ताल मिर्च, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) अरबी को उबाल कर छितका उतार लीजिए। (२) फिर अरबी को कुचलिए। (३) अब सूखी मिर्च, अदरक, प्याज नमक और नारियल को एक साथ पीस लीजिए। (४) फिर पत्तीली में धी गम करने पिसे मसालों को भून लीजिए। (५) बेसन में पानी डालकर घोल बना लीजिए। (६) फिर पिसी हुई अरबी की टिकिया बनाकर मसालों का मिश्रण भरिए। (७) अब बड़ाही में धी गम करने टिकिया को बेसन के घोल में डुबो डुबोकर तलिए।

इह स्वतंत्र रूप से परोसा जाता है।

२०७ आलू की टिकिया

सामग्री

२५० ग्राम आलू, ७५ ग्राम आटा, ५० ग्राम मक्खन,
स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) आलुओं को उबालकर छिलके उतार लीजिए ।
अब उन को कुचल लीजिए । (२) फिर कुचले आलुओं में आटा,
नमक तथा मक्खन मिलाइए । (३) अब मिश्रण को गोल-गोल
पेड़िया बना लीजिए । (४) साथ ही तवे पर घी चुपड़कर पेड़िया
झालकर टिकिया बना लीजिए । फिर टिकियो पर मक्खन चुपड़-
चुपड़कर परोसिए । आप चाहे तो मक्खन की जगह वनस्पति घी
भी लगा सकती हैं ।

२०८ केले की टिकिया

सामग्री

४ बड़े केले, २ बड़े आलू, २ हरी मिर्च, १ प्याज,
थोड़े से हरे धनिया के पत्ते, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) केले तथा आलुओं को छिलके समेत उबालिए ।
जब ये नम हो जाए तो छिलका उतार कर कुचल लीजिए ।
(२) प्याज, हरी मिर्च हरा धनिया आदि को काटकर कुचले हुए
केले तथा आलुओं में नमक समेत मिला दीजिए । (३) फिर मिश्रण
के गोल पेड़े बनाकर गम घी में तलिए । इसे पुदीने को चटनी के
साथ परोसिए ।

२०९ भुट्टे की टिकिया

सामग्री

२५० ग्राम भुट्टे का हरा दाना, ४०० ग्राम आलू
२५० ग्राम घी, ३-४ हरी मिर्च, थोड़ा सा हरा धनिया,
नमक, मिर्च, गरम मसाला स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लीजिए। ठण्डा होने पर छीलकर बारीक-बारीक पीस लीजिए। (२) अब हरा धनिया, हरी मिर्च को धोकर बारीक-बारीक काट लीजिए। (३) अब हरे मुट्ठे के दाना को सिल पर बारीक-बारीक पीसिए। (४) अब बारीक पिसे आलू व मुट्ठे के दाने तथा बारीक कटा हरा धनिया व हरी मिर्च को मिला कर छोटी छोटी गोल गोल पेड़िया बना लीजिए। (५) फिर घीमी आंच पर घी में पेड़ियों को तल लीजिए। ताल हो जाने पर उनका घी में से निकास लीजिए।

मुट्ठे की स्वादिष्ट टिफिया तैयार हैं। उ हैं चटनी आदि के साथ परोस सकती हैं।

२१० भुट्टे की थाली पोठ टिफिया

सामग्री

२०० ग्राम भुट्टे के मुलायम दाने, १०० ग्राम बेसन,
२०० ग्राम मूंगफली का तेल, २ इंच प्याज, थोड़ा थोड़ा
जीरा, हींग, नमक, ताल मिर्च स्वाद के अनुसार,
थोड़ा सा हरा धनिया।

विधि—(१) भुट्टे के मुलायम दानों को पीस लीजिए। (२) अब एक कड़ाही में थोड़ा सा तल डालकर बेसन डाल दीजिए और थोड़ी देर भून लीजिए। जब भून जाए तो निवास लीजिए। (३) अब दूसरी कड़ाही में घी डालकर भुट्टे के पिसे दानों को ताल भून लीजिए। फिर उसे भून वगन में मिला दीजिए। (४) अब थाली कड़ाही में तल डालकर उमन बारीक कट प्याज डालकर भून लीजिए। फिर दूसरी कड़ाही में रत्ता, मूला हुआ मिश्रण इसमें डालकर ऊपर वाले मसाले—नमक, पिरी ताल मिर्च, जीरा, हींग, हरा धनिया भी डालिए। (५) अब उमरी छोटी छोटी टिफिया बना लीजिए। फिर तवे पर थोड़ा थोड़ा तेल डालकर टिफिया तल लीजिए।

२११ भीठी टिकिया

सामग्री

२०० ग्राम बेसन, ५० ग्राम रावकर, १ चम्मच खसखस,
५ ६ बादाम कुतरे हुए, घी तलने के लिए, थोड़ा-सा
नमक।

विधि—(१) बेसन में थोड़ा सा नमक व पानी डालकर घोल
बना लीजिए। (२) खसखस, रावकर व कुतरे हुए बादाम बेसन के
घोल में मिला दीजिए। (३) फिर छोटी छोटी टिकिया बनाकर
घम घी में तल लीजिए।

२१२ साबूदाने की टिकिया

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १५० ग्राम साबूदाना, थोड़ा-सा हरा
धनिया, ३ ४ हरी मिर्चें, घी सेंबने के लिए, स्वाद के
अनुसार नमक।

विधि—(१) आलुओं को टबाककर व धीनार में मथ लीजिए।
(२) अब साबूदाने को भी उबाने पर मथे आलुओं में मिला
दीजिए। (३) फिर हरी मिर्च व हरा धनिया काट लीजिए। अब
साबूदाना और मथे आलुओं में नमक, धारीक कटा हरा धनिया व
हरा मिर्च डालकर अच्छी तरह से मिला लीजिए। (४) अब इसकी
गोल गोल टिकिया बना लीजिए। (५) फिर तब पर थोड़ा-सा घी
डालकर टिकिया सेंब लीजिए।

साबूदाने की ये टिकिया बड़ी स्वादिष्ट होती है।

२१३ साबूदाने की टिकिया (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम आलू, ३ बड़े चम्मच साबूदाना, ४ बड़े
चम्मच मूंगफली, १ बड़ा प्याज, तेल हल्का तलने के

लिए, नमक स्वाद के अनुसार, २ छोटे चम्मच नींबू का रस इच्छानुसार, १ छोटा चम्मच धनिया के पत्ते (कुत्तरे हुए), २ हरी मिर्च चुतरी हुई इच्छानुसार।

विधि—(१) तेल को छोड़कर ऊपर दी हुई सारी सामग्री को एक साथ मिलाइए। फिर पानी मिलाकर उसकी पेस्टिया बनाइए। (२) तवे पर तेल गर्म कीजिए और एक साथ ४ या ५ पेस्टिया तनिए। भूरी लाल हो जाने पर गम गम परोसिए।

साबूदाने की टिक्किया करारी और खस्ता बनती है। यह पवित्रभी भारत और विशेषकर महाराष्ट्र में बड़ी लोकप्रिय है।

२१४ सिन्धी टिक्की

सामग्री

५०० ग्राम आलू, १ छोटी डबलरोटी, २ कप मूंगफली का तेल, थोड़ा-सा अदरक, हरा धनिया, जीरा, १ नींबू, ५ हरी मिर्चें।

विधि—(१) पत्तीली में आलू उबालिए। जब वे उबल जाए तो छिलका उतार कर कुचल लीजिए। (२) फिर डबलरोटी को ५ मिनट के लिए मिगोवर रसिए। (३) अब कुचने आलुओं में डबलरोटी, नींबू का रस, धनिया, मिर्च, अदरक जीरा और नमक मिलाइए। (४) फिर मिश्रण को एकसार करने टिक्किया बनाइए और तवे पर तलिए।

यह टिक्की टेम्पार के सॉस के साथ परोसने पर स्वादिष्ट लगती है।

२१५ सोयाबीन व आलू की टिक्किया

सामग्री

५०० ग्राम आलू, ६० ग्राम सोयाबीन, ३ बड़े चम्मच मैदा, ५ हरी मिर्चें थोड़ा-सा हरा धनिया, नमक

मिच और गरममसाला स्वाद के अनुसार, तेल तलने के लिए।

विधि—(१) सोयाबीन को एक रात के लिए मिर्चो डर रख दीजिए। सुबह सोयाबीन का छिलका उतारकर मोटा-मोटा पीस लीजिए। (२) आलुओं को उमाल लीजिए। ठण्डे हो जाने पर छीलकर कुचल लीजिए। (३) हरा धनिया व हरी मिच को धोकर बारीक बारीक चाट लीजिए। फिर इसे पिसी सोयाबीन में मिला दीजिए। (४) घब मये आलुओं में मँदा डालकर अच्छी तरह से मिला लीजिए। फिर उस मिश्रण की छोटी-छोटी लोइयाँ बना लीजिए। (५) इन लोइयाँ में सोयाबीन की पिट्ठी भर कर टिक्की के आकार का बना लीजिए। (६) तवे पर घी डालकर टिक्किया छोड़ दीजिए।

सोयाबीन की टिक्की तैयार है। इसकी खट्टी मिट्ठी चटनी व साथ परोसें।

२१६ फलों की चाट

सामग्री

२ सेब, १ आम का गूदा, २ बेले, १ सतरा, १ अमरुद, १ ककड़ी, १ खीरा, १ नींबू, २ बेने के पत्ते, १ बड़ा टुकड़ा अमनास, चाट का मसाला स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) बेले के पत्ते को काटकर प्लेट पर बिछा दीजिए। (२) फिर सेब, केला, अमरुद अमनास, आम का गूदा, ककड़ी और खीरे को काटकर पत्तेवाली प्लेटों में सजाइए। (३) अब सतरा छीलकर फाँसें भी मिश्रण पर डाल दीजिए। (४) इसके बाद चाट मसाला डालकर हिलाइए और ऊपर से नींबू निचोड़ दीजिए।

लीजिए, फलों की स्वादिष्ट चाट तैयार है। यदि आप चाहे तो चाट में चुकंदर भी डाल सकती हैं।

२१७ सिंघाड़े की चाट

सामग्री

५०० ग्राम सिंघाड़े, आधा छोटा चम्मच सफेद जीरा, आधा छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, २ हरी मिर्च बारीक कटी हुई, एक बड़ा चम्मच घी, २ बड़े चम्मच पानी, नमक स्वाद के अनुसार, हरे धनिये के कुछ पत्ते।

विधि—(१) सिंघाड़ो को छील लीजिए। (२) घी गरम कीजिए। उसमें नमक डाल कर सिंघाड़े डाल दीजिए। (३) दो-तीन मिनट तक पकाइए। फिर उसमें जीरा और लाल मिर्च डाल दीजिए। (४) अब उस समय तक पकाइए जब तक सिंघाड़े मुनकर लाल न हो जाए। (५) अब पानी डालकर तक तक पकाइए जब तक सिंघाड़े गलकर नम न हो जाए। (६) पकने पर घाघ से उतार लें। अब कुन्हे हुए धनिये तथा कटी हरी मिर्च ऊपर से बुरक कर परोसिए।

२१८ सतरे की चाट

सामग्री

२ नागपुरी सतरे, ५ ग्राम जीरा, ५ ग्राम काला जीरा, ५ ग्राम बड़ी इलायची, ७ ७ ग्राम नमक लाल मिर्च तथा काली मिर्च, ५०० ग्राम घक्कर, २ नींबू।

विधि—(१) जीरा, काला जीरा, बड़ी इलायची, धनिया आदि को मूतकर बारीक पीस लीजिए। (२) लाल तथा काली मिर्च भी पीसकर अलग पीस कर रख लीजिए। (३) नागपुरी सतरो को छीलकर उनसे बीज निकाल लीजिए। फाका की ऊपरी भिस्ली उतार लीजिए। (४) अब पांजा को प्लेट में सजाकर ऊपर में मसाले छिड़क दीजिए।

२१६ अकुरित मूग की चाट

सामग्री

२०० ग्राम साबुत मूग, आधा नींबू, हरा धनिया, हरी मिच थोड़ी सी, नमक, पिसी लाल मिच, भ्रमचूर स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) साबूत मूग को साफ करके किसी खुले बर्तन में भिगो दीजिए। अगले दिन गीले तौलिए में रखिए। (२) ४-५ घंटे के बाद तौलिए में निकाल कर अकुरित मूग को साफ कर लीजिए। अकुरण करने के बाद जो साबुत मूग रह जाए उन्हें निकाल दीजिए। (३) अब किसी दूसरी प्लेट में अकुरित मूग डालकर नमक, पिसी लाल मिच व भ्रमचूर डालकर तथा हिलाकर बारीक कटी हरी मिच व नींबू का रस निचोड़ लीजिए और घुले धनिये के पत्तों से अकुरित मूग की चाट को सजा लीजिए।

अगर आप चाहे तो धनिये के पत्तों को बारीक-बारीक काटकर भी ऊपर फैला सकते हैं।

२२० सोठ-पापड़ी

सामग्री

४ बड़े चम्मच मैदा, तेल या घी गहरा तलने के लिए, २ भालू, आधा बज्र मट्ठा, २ बड़े चम्मच पानी, १ छोटा चम्मच मसाला, नमक स्वाद के अनुसार, सोठ पापड़ी के साथ खाने के लिए।

विधि—(१) मैदे में घी, नमक और पानी डालकर सख्त गूंधिए। (२) अब पेड़िया बनाकर उन्हें बेलकर ५-६ सेंटीमीटर आकार की, पतली-पतली पट्टियां बनाइए। (३) गहरी तली में तेल गम करके उन्हें तलें। खस्ता लाने होने पर छलनी में निकाल लीजिए। (४) भालू उबालकर छील लीजिए, फिर उन्हें मसल लीजिए। (५) अब एक एक पापड़ी में एक चम्मच मसाले, भालू,

दो छोटे चम्मच साठ औरदही डाल दीजिए। ऊपर से चाट मसाला तथा नमक स्वाद के अनुसार बुरख दीजिए।

सोठ-पापटी खाते में बड़ी स्वादिष्ट लगती है। महिलाएँ इन्हें खाना बहुत पसंद करती हैं। यह उत्तरप्रदेश में अत्यन्त लोकप्रिय है।

२२१ सोठ पकीड़ी (दूसरी विधि)

(१) सोठ

सामग्री

१०० ग्राम इमली, २ छोटे चम्मच सफेद जीरा, १ छोटा चम्मच सोठ का पाउडर, आधा छोटा चम्मच काला नमक, २ बड़े चम्मच गुड़ का चरा, आधा छोटा चम्मच फाली मिर्च, पिसी माल मिर्च स्वाद के अनुसार, नमक स्वाद के अनुसार, हींग चुटकी भर।

विधि—(१) इमली को पानी में अच्छी तरह धोएँ। जब तीन कप पानी में भिगो दीजिए। (२) फिर आधे घंटे बाद उसे कुचलकर छलनी में से छान लें और मारी सूखी सामग्री डाल दें। फिर उसे जब तक उबालिए जब तक रसा गाढ़ा न हो जाए। जब पानी तीन कप का लगभग एक कप रह जाए तो उतार लीजिए। (३) फिर ठंडा कर लीजिए। जब उर में उड़द या मूंग की पकीड़ी डालकर परोसिए।

(२) पकीड़ी कैसे बनाएँ ?

(१) चौथाई कप उड़द की चूनी दाल रात भर भिगोकर रखें। (२) दूसरे दिन पानी नियार कर दाल को सिलबटे पर पीसकर द्रव बना लें। (३) इसे तब तक रगड़ती रहें जब तक द्रव हल्का न हो जाए। द्रव का ठंड पानी को कटोरी में डालकर देखें, यदि द्रव भी जड़े तैरने लगें तो समझिए पकीड़ी का द्रव ठीक तरह से घुट गया

है। इसके विपरीत, यदि द्रव की बूँदें डूब जाए तो घोर रगाइए। (४) छ बड़े चम्मच तेल तेज गर्म कीजिए। (५) अब इस गाढ़े द्रव के छोटे-छोटे सड्डू खोलते तेल में डालिए। जब सड्डू भूरे लाल हो जाए तो निकाल लीजिए। (६) फिर पक्वोटियों को बर्फ से शीतल किए नमकीन पानी के, पत्थर के, बटोरे में दस मिनिट तक छोड़ दीजिए। (७) अब पक्वोटिया को निकालकर निचोड़ लीजिए और फिर हमली की साठ में डाल कर परोसिए।

२२२ दही भत्ते

सामग्री

१०० ग्राम उडद की दाल, ३५० ग्राम दही, २ छोटे चीरे चम्मच जीरा, १ छोटी चम्मच पिसी हुई ताल मिच, धी तलन के लिए, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) उडद की दाल को रात में भिगोकर रखिए। (२) फिर उसे अच्छी तरह मसलिए ताकि उसके छिलके अलग हो जाए। (३) अब धान को सिल पर पीस लीजिए। तत्पश्चात् जीरे को तवे पर भून कर दाल में डाल दीजिए। (४) फिर चक्ली पर मलमल का पीला कपड़ा बिछाकर उस पर दाल के छोटे छोटे गोल-गोल पड़े बनाकर सुसाइए। (५) जब पेटियाँ सूख जाए तो धी में हल्का लाल होने तक तल लीजिए। (६) इससे बाद उन्हें कुछ देर तक पानी में भिगोकर रखिए। (७) अब दही में थोड़ा-सा पानी डालकर फेंटिए। साथ ही उसमें भत्ते डाल दीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट दही भत्ते तैयार हैं।

२२३ केले के दही बडे

सामग्री

६ बड़े बड़े कच्चे केले, ५०० ग्राम दही, थोड़ा सा जीरा और गरममसाला, ताल मिच भन्दाजे से, नमक स्वाद

के अनुसार, भी तलने के लिए ।

विधि—(१) बेले को उबाल कर छील लीजिए और कुचल लीजिए । (२) अब पिसे केले की छोटी छोटी पेड़ियों को बनाकर तल लीजिए । (३) तत्पश्चात् दही में थोड़ा-सा पानी मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए । (४) साथ ही जीरे को भून कर दही में मिला दीजिए । (५) फिर मिथुन में नमक, लाल मिर्च और गरम-मसाला मिला दीजिए । (६) अब मिथुन में तले हुए बेले के बड़े डाम दीजिए ।

बस, केले के स्वादिष्ट बड़े तैयार हैं ।

ग्रॉमलेट

२२४ टमाटर ग्रॉमलेट (अण्डा रहित)

सामग्री

२ टमाटर, २ कप बेसन, २ प्याज, १ टुकड़ा अदरक,
१ चम्मच जीरा, ३ हरी मिर्च, १ चम्मच घनिया
(हरा) कुटा हुआ, भी तलने के लिए ।

विधि—(१) टमाटर हरी मिर्च, प्याज व अदरक को बारीक-बारीक काट लीजिए । (२) फिर बेसन में हरा घनिया, जीरा नमक व बारीक कटा प्याज, हरी मिर्च, अदरक व टमाटर डालकर हिलाइए । (३) अब तवे को गरम कीजिए । उस पर थोड़ा सा भी डालिए । फिर कलछी की सहायता से बेसन तवे पर डालकर फैला दीजिए । ध्यान रहे कि ग्रॉमलेट पतला न बन जाए । अब तवे पर थोड़ा-सा घी चारों तरफ डालिए । इसे लगभग एक-दो मिनट पकने दीजिए । फिर बड़ी सावधानी से इसे पलट दीजिए । (३) अब उही प्रकार दूसरी तरफ तलिए । जब दोनों तरफ से ग्रॉमलेट लाल हो जाएँ तो उतार लीजिए ।

लीजिए, टमाटर ऑमलेट तैयार है। यह शाकाहारी ऑमलेट है।

२२५ टमाटर-ऑमलेट (दूसरी विधि)

सामग्री

२ टमाटर, १०० ग्राम बेसन, २० ग्राम अदरक कटा हुआ लच्छा, २ बड़े चम्मच हरा धनिया (कटा हुआ), २ प्याज, २-३ हरी मिर्चें, १ बड़ा चम्मच जीरा, इच्छानुसार नमक, तलने के लिए घी।

विधि—(१) एक खुले बतन में बेसन लीजिए। (२) अब उसमें टमाटर काटकर, अदरक, हरा धनिया बारीक काट कर प्याज व हरी मिर्चें, नमक व जीरा डालिए। अब उसमें पानी डालकर गाढ़ा घोल बना लीजिए। ध्यान रहे, घोल पतला न हो जाए। (३) अब तब पर घी डालिए। जब गम हो जाए तो उस पर दो बड़े चम्मच घोल डालिए और बलछी की सहायता से गोल आकार में फैला दीजिए और हल्की आंच पर पकाइए। (४) अब थोड़ा थोड़ा-सा घी किनारों पर डालती जाएं ताकि नीचे न लग जाए। थोड़ी देर पकाने के पश्चात् इसे सावधानी से पलट दीजिए ताकि टूट न जाए। (५) जब यह दोनों तरफ से पक जाए तो घी लगाकर उतार लीजिए।

आप चाहें तो बेसन के स्थान पर चावल के आटे का प्रयोग भी कर सकती हैं।

२२६ स्पैनिश ऑमलेट (अंडा रहित)

सामग्री

१ कप बेसन, १ छोटी गाजर, आधा शिमला मिर्च, २ हरे प्याज, ४ फ-मी, हरा धनिया, काली मिर्च

नमक, गरममसाला, पिप्पी लाल मिच स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) सब्जियों के छोट-छोट व पतले-पतले टुकड़े काट लीजिए । अब इसमें बेसन बारीक कटा हरा धनिया, काली-मिर्च, नमक, गरममसाला, पिप्पी लाल मिच तथा पानी डालकर घोल बना लीजिए । (२) अब तवे पर घी डालकर गरम कीजिए । कलछी की सहायता से उगार घने घोल की एक कलछी तवे पर शालिए और चारों तरफ गोलाई में फला दीजिए । (३) नीचे का हिस्सा पक जाने पर पलट कर किनारों पर घी लगाकर दूसरी तरफ पलटिए । पक जाने पर उतारिए और घी लगाकर गरम गरम परोसिए ।

इस भ्रॉमलेट को पीपी आच पर ही पकाइए । भ्रॉमलेट जब भूदे रंग का हो जाए तो समझिए वह ठीक बना है । यह बड़ा रहित भ्रॉमलेट भी बड़ा स्वादिष्ट बनता है ।

१५ फुटकर भोज्य पदार्थ

२२७ दूधिया भालू

सामग्री

३०० ग्राम भालू, ७५ ग्राम घी, ७५ मि० लि० दूध,
७५ मि० लि० पानी, २५ ग्राम मंदा, थोड़ी-सी काली-
मिच, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) भालूओं को उबाव कर छील लीजिए और छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिए । (२) फिर कड़ाही में घी डालकर उसमें भालू डाल दीजिए । (३) अब कड़ाही में दूध और पानी मिला दीजिए । (४) तत्पश्चात् नमक और कालीमिच मिलाकर आच तेज कर दीजिए । (५) जब घोल लगभग आधा रह जाए तो बाकी बचा घी और मंदा डालकर अच्छी तरह चलाइए ताकि एक

सार हो जाए।

बस, दूधवाले आलू तैयार हैं।

२२८ आलू के कतरे

सामग्री

२५० ग्राम आलू, थोड़ी सी ताल मिच, चुटकी-भर काली मिच, घी तलने के लिए, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलुओं को छीलकर पतले-पतले गोल मोल टुकड़ों में काट लीजिए। (२) अब उन्हें घी में तल लीजिए। (३) जब वे अच्छी तरह ताल हो जाएं तो निकालकर नमक, ताल मिच और काली मिच को बुरककर अच्छी तरह हिलाइए। बस, चटपटे आलू तैयार हैं।

२२९ आलू के धाप

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १२५ ग्राम मटर के दाने, ५० ग्राम सूखी डबलरोटी का चूरा, ५० ग्राम मैदा, ५० मिली लिटर दूध, ५० ग्राम अदरक का लच्छा, ४ इलायची, ४ लौंग, २ हरी मिच, ५० ग्राम घी, स्वाद के अनुसार जीरा, दालचीनी, तेजपात के पत्ते, नमक व पिसी काला-मिच आदि।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लीजिए। ठण्डे होने पर छील लीजिए। (२) अब आलुओं में दूध, कालीमिच, नमक डालकर बारीक-बारीक बसल लीजिए। (३) अब एक बतन में घी डालिए। जब गम हो जाए तो उसमें तेजपात, लौंग, इलायची, जीरा आदि डालकर थोड़ी देर तक तलिए। फिर उसमें अदरक व मटर डालिए और हल्का ताल होने तक तल लीजिए और

उतार कर किसी बतन में रख दीजिए। अब मसले हुए मालुमा की छोटी-छोटी टिकियाँ बनाइए। अब टिकियों के अंदर ऊपर बना मिश्रण भर दीजिए। अब एक-एक बतन में मँदे का घोंत बना लीजिए। ऊपर बनी टिकियाँ को मँदे के घोल में डुबोकर आप डबलरोटी के चूरे का पसोयन लगाकर गम-गम घी में तन लीजिए।

मालू के स्वादिष्ट चाप तैयार हैं।

२३० राजसी टोस्ट

सामग्री

एक आधी डबलरोटी, १२५ मिलीलिटर दूध,
१०० ग्राम चीनी, ५० ग्राम घी (तलने के लिए),
४ छोटी इलायची (पिसी हुई), ५० ग्राम बादाम,
किशमिश, काजू आदि।

विधि—(१) एक पतले में पानी व चीनी डालकर आध पर रख दीजिए और एक तार की चाशनी तैयार होने तक पकाइए। (२) अब डबलरोटी की स्लाइसों को थोड़े से दूध में डुबो दीजिए। (३) अब बड़ाही में घी गरम कीजिए और उसमें दूध में से स्लाइसों को निकाल कर घी में डालते जाएं। (४) घी में स्लाइसों को हल्का हल्का तल लीजिए। (५) अब तले स्लाइसों को चाशनी में डाल दीजिए। (६) जब स्लाइस नम पड़ जाए तो चाशनी निकाल लीजिए। हर स्लाइस को अलग अलग रखिए। (७) अब हर स्लाइस के ऊपर सूखे मेवे व गिरी इलायची डालती जाएं।

राजसी टोस्ट तैयार है।

२३१ मीठे टोस्ट

सामग्री

आधी छोटी डबलरोटी के स्लाइस, २०० मिलीलिटर

दूध, दो तार की चाशनी के लिए चीनी, तलने के लिए घी, इच्छानुसार मेवा।

विधि—(१) दूध को थोड़ा कर गाढ़ा बना लीजिए। (२) डबलरोटी को छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिए और सूखे घी में कड़ाही में तल लीजिए। (३) दो तार की चाशनी बनाकर उतार लीजिए। (४) तब हूए टुकड़ों को गाढ़े थोड़ा दूध में धो-लीन मिमट डुबो रखिए। (५) जब उनमें गाढ़ा दूध अच्छी तरह भर जाए तो उन टुकड़ों को दूध से निकाल दीजिए और चाशनी में डाल दीजिए। (६) अब पांच मिनट बाद चाशनी में से डबलरोटी के टुकड़ा को निकाल कर तश्तरी में सजा दीजिए और ऊपर से मेवा बुरक दीजिए, अब परोसिए।

२३२ आलू का जर्दा

सामग्री

५ बड़े आलू, चीपाई मूला नारियल, ५ बड़े चम्मच घी, १ कप चीनी, १ बड़ा चम्मच चिगोजी, ४ छोटी इलायची (पिसी), १ बड़ा चम्मच किसमिश, १२ वातू, १० कप पानी, थोड़ा सा मीठा पीला रंग।

विधि—(१) आलुओं को छीलें और लम्बे रख पतले पतले कतले काट लीजिए। फिर २५-३० मिनट तक पानी में भिगो कर रखिए। (२) सूखे खोपरे के लम्बे और पतले कतले काटिए। (३) अब पानी उबालिए और उसमें पीला रंग तथा आलू के टुकड़े डालिए। पतली को उतारकर ढक्कन लगाकर ५ मिनट के लिए एक ओर रख दीजिए। (४) अब पानी बहा दीजिए। फिर नल के नीचे आलुओं को ठंडे पानी से धोइए। आलू के टुकड़े ठंडे हो जाए तो हटा लीजिए। (५) गहरी तबी में घी गरम कीजिए। तबी को नीचे उतारकर क्रमशः आलू, चीनी सूखे मेवे, किसमिश, पतला कुतरा हुआ खोपरे की तहें लगा दीजिए। (६) अब तबी

को धीमी आवाज पर तब तक पकाइए जब तक वे गल न जाए ।
(७) अब ऊपर से पिसी इलायची बुरककर परोसिए ।

२३३ चिवडा

सामग्री

१०० ग्राम चिवडा, ६० ग्राम मूंगफली, स्वाद के अनुसार नमक, अमचूर, काली मिर्च व हल्दी, तलने के लिए घी ।

विधि—(१) कढ़ाही में घी डालकर गरम कर लीजिए । (२) गरम घी में चिवडा तल लीजिए और निकाल लीजिए । (३) अब इसी घी में भाप मूंगफली भी तल लीजिए और निकाल लीजिए । (४) अब एक प्लेट में चिवडा व मूंगफली डालकर ऊपर से अमचूर, नमक में पिसी काली मिर्च डाल दीजिए । (५) अब कढ़ाही में थोड़ा सा घी डालकर उसमें थोड़ी सी हल्दी डालिए और थोड़ा गरम कीजिए । (६) अब इसमें चिवडा भी मिला दीजिए । (७) हल्दी डालने से चिवडा पीले रंग का हो जाता है और इस प्रकार चिवडा अत्यंत स्वादिष्ट लगता है ।

२३४ मूंग की दाल की पेट्टीज

सामग्री

१०० ग्राम मूंग की दाल की पिट्टी, ५० ग्राम नारियल बट्टकस किया हुआ, २० ग्राम अदरक बटा हुआ, ४ हरी मिर्चें बटी हुई, ३० ग्राम हरा धनिया बटा हुआ, बेला के पत्ते के वृक्ष के बर्गाकार टुकड़े, आटा से सानेवाला सोडा हल्दी, नमक आदि, २ बड़े चम्मच घी ।

विधि—(१) एक बतन में मूंग की पिट्टी लीजिए । (२) अब उसमें नारियल, हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, नमक, हल्दी

खानेवाला सोडा आदि डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। अब केले के टुकड़े पर इस मिश्रण की मोटी तह फैलाइए। फिर इस परत को दूसरे केले के पत्ते से ढक दीजिए। अब तवे को गम कीजिए और इस मिश्रण को रखिए। जब केले के पत्ते दोनों ओर से लाल हो जाए अर्थात् दोनों ओर से पक जाए तो इस भाग से उतार लीजिए और अब दोनों ओर से केस के पत्ता को हटा दीजिए।

गूग की दास के स्वादिष्ट पेटीज तैयार हैं।

२३५ आलू के पेटीज

सामग्री

१२५ ग्राम आलू, २५० ग्राम मटर के दाने, १५ ग्राम मैदा, १० ग्राम अदरक का लच्छा (कटा हुआ), २५ ग्राम नारियल कद्दूकस किया हुआ, आधा चम्मच राई, २ हरी मिच (कुत्तरी हुई), स्वाद के अनुसार नमक, पिसी वाली मिच, हींग, आधा कलछी घी।

विधि—(१) आलू को धोकर उबाल लीजिए। ठण्डे होने पर छील लीजिए। (२) मटर के दानों को भी उसी नाति उबाल लीजिए। (३) अब एक बतन में थोड़ा घी डालिए और उसमें राई, हींग, हरी मिच कद्दूकस किया नारियल, अदरक, पिसी काली मिच आदि तल दीजिए। (४) मटर और आलुओं को मथ लीजिए। अब उसमें नमक डालकर अच्छी तरह गूथ लीजिए। फिर उसमें मिश्रण को डालिए और थोड़ी देर पकाकर उतार लीजिए। अब इस मिश्रण की मोईया बना लीजिए। फिर इन मोईया की मँदे का पलीयन लगाइए और तवे पर घी डालकर सात-सात रंग के होने तक तल लीजिए।

२३६ स्वादिष्ट फिलप (अण्डेवाले)

सामग्री

३ अण्डे, ३ चम्मच छोटे पानी, ४०० मिलीलिटर दूध,

घोड़ा सा जायफल(पिसा हुआ)चीनी, स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) अण्डा को किसी गहरी प्लेट या कटोरी में फेंट लीजिए और इस अण्डो को थोड़े से दूध में चम्मच से चलाकर एकसार कर लीजिए । (२) अब दूध को एक उबाल देकर उतार लीजिए । (३) फिर चीनी तथा जायफल मिला दीजिए ।

बस, स्वादिष्ट पिलप तैयार है ।

चीथा खण्ड

विविध

(MISCELLANIOUS)

१६. सब्जियों व फलों को सुखाना

अंग्रेजी में एक कहावत है—'कुछ वस्तु वर्षा काल के लिए बचाकर रखिए।' (Lay by something for a rainy day) इस मुहावरे का चाहे भव दूसरा अर्थ भी प्रचलित हो गया हो, पर यह बात शब्दों में सच उतरती है। इसे कुशल गृहिणियों भी भाँति जानती हैं।

मभी सब्जियाँ अथवा बहार के आती हैं। एक समय तो वे द्रवनी अधिक होती हैं कि वे काफी सस्ती मिल जाती हैं और एक समय ऐसा भी आता है जब या तो वे बाजार से अचानक गायब हो जाती है या फिर छह से आठ गुना तक महंगी मिलती हैं।

वसा ऋतु में हरी सब्जियाँ बहुत कम हो जाती हैं। वय में कुछ समय तो ऐसा भी आता है, जब गृहिणी को सोचना पड़ता है कि वह क्या पकाए। उन दिनों हर कोई सब्जी का गार में उहाने की शिफायत करता है। परिवार के लोग गृहिणी को रुखे सूखे भोजन के लिए बोधते हैं।

पर हर गृहिणी के सामने यह समस्या नहीं आती। कुशल गृहिणियों/ममय समय पर सब्जियाँ या चाक सुखाकर रख लेती हैं, जब ये सब्जियाँ पूरी बहार में होती हैं।

घाप भी चाहें तो टमाटर, गीआ गन्ना, मधी, पालक, मिण्डी, प्रनार आदि सुखाकर रख सकती हैं और घाटे समय में इनका उपयोग कर सकती हैं।

आगे कुछ सब्जियाँ सुखाने के सुझाव दिए जा रहे हैं। सूखी सब्जियों को समालते समय एक बात का ध्यान रखें कि उन्हें साफ एवं जलरहित डिब्बों में डालकर सूखा ठण्डी जगह पर रख लेना चाहिए।

२३७ टमाटर सुखाना

सामग्री

५०० ग्राम लाल कच्चे टमाटर।

विधि—(१) टमाटरों को धारर टुकड़े काट लीजिए। फिर उन्हें सुखा लीजिए। (२) जब अच्छी तरह सूख जाएं तो हवच्छ बोतलों में भरकर रखिए।

इन्हें दाल या सब्जी में डालकर पकाइए।

२३८ फूलगोभी सुखाना

सामग्री

५ किलो फूलगोभी।

विधि—(१) फूलगोभी को छीलकर टुकड़ों में बिनाल दीजिए। (२) अब गोभी की टुकड़ों में काट लीजिए। (३) अब इन टुकड़ों को किसी बतन में आधवार पर कपड़े पर या हार बन कर सुखा लीजिए। (४) अच्छी तरह सूख जाने पर बोटान रहित डिब्बा में बंध करके रख लीजिए।

जब भी इन्हें भाप प्रयोग में लाएं पहले भली प्रकार धो लीजिए।

२३९ शलजम सुखाना

सामग्री

५ किगो शलजम।

विधि—(१) शलजमो को धोकर छील लीजिए। (२) अब इन्हें छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। (३) अब इन्हें भी कपड़ पर या हार धना कर सुखा लीजिए। अच्छी तरह सूख जाने पर कीटाणुरहित डिब्बों में ढालिए।

जब कैसी भी इन्हें आप प्रयोग में लाइए तो पहले अच्छी तरह से धो लीजिए।

२४० मँथी सुखाना

सामग्री

२ किलो मँथी।

विधि—(१) मँथी को अच्छी तरह से साफ करके काट लीजिए। (२) अब धलवार पर या किसी लुने कपड़े पर फैलाकर सुखा लीजिए। जब ये सूख जाए तो इन्हें भी वायुरहित डिब्बों में भरकर रख दीजिए।

जब इसे प्रयोग में लाए तो पहले अच्छी तरह से धो लेना चाहिए।

२४१ सरसों सुखाना

सामग्री

२ किलो सरसों का साग।

विधि—(१) सरसों को धोकर काट लीजिए। (२) अब कपड़ पर या किसी बतन में फैलाकर धूप में सुखा लीजिए। जब सूख जाए तो वायुरहित डिब्बों में ढालकर रख दीजिए।

जब प्रयोग में लाइए तो पहले अच्छी प्रकार धो लीजिए।

२४२ हरी मिर्च सुखाना

सामग्री

१ किलो हरी मिर्च।

विधि—(१) हरी मिर्चों को भी किसी बतन में या कपड़े

पर फैलाकर सुखा लीजिए। (२) जब ये सूख जाएं तो इन्हें डिब्बों में बन्द करके रख दीजिए।

जब प्रयोग में लाना हो तो कूट लीजिए।

२४३ मिण्टी सुखाना

सामग्री

१ किलो मिण्टी।

विधि—(१) मिण्टी को टुकड़ा में काट लीजिए और अखबार पर फैलाकर धूप में सुखा लीजिए। जब अच्छी प्रकार सूख जाए तो वायुरहित डिब्बा में भर दीजिए।

प्रयोग में लाने से पहले धो लेना चाहिए।

२४४ कच्चे आम का अमचर बनाना

सामग्री

२ किलो कच्चा आम।

विधि—(१) आमों को धोकर, छील लीजिए और टुकड़ा में काट लीजिए। गुठलियों को निकाल दीजिए। (२) अब इन टुकड़ा को फैलाकर धूप में सुखाइए। जब ये अच्छी तरह से सूख जाए तो इनकी सूखी हुई फाकड़ियों को सुरक्षित रख लें।

जब आवश्यकता हो तो इन्हें कूट लें। अमचूर तैयार हैं।

२४५ आंवले का पाउडर

सामग्री

१ किलो आंवले, ५० ग्राम नमक।

विधि—(१) आंवला को बंदूकम कीजिए। (२) फिर उन पर नमक छिड़ककर ग्यारस कर लीजिए। (३) अब बतन को खुला रहो दीजिए। ध्यान रहें नमक हुए आंवला को छाया में ही सुखाया जाए। (४) अच्छी तरह सूख जाने पर सभी एक पाउडर तैयार है। इन्हें हवा रहित बोतलों में भरकर रखिए।

२४६ अनार का अनारदाना बनाना

सामग्री

५ किलो अनार ।

विधि—(१) अनारों को धोकर, छील लीजिए और उनके दाने निकाल लीजिए और सफ़ेद भाग निकाल कर फेंक दीजिए ।
 (२) अब इन दानों को स्टील के बतन में सुखा लीजिए । (३) जब यह सूख जाए तो कीटाणुरहित डिब्बों में बंद कर दीजिए ।

अनारदाना तैयार है ।

२४७ अदरक से सोंठ बनाना

सामग्री

५०० ग्राम अदरक ।

विधि—(१) अदरकों को धोकर फेंकाकर सुखा लीजिए ।
 (२) जब यह अच्छी तरह से सूख जाए तो इन्हें कूट लीजिए ।
 लीजिए, अदरक की सोंठ तैयार है । इन्हें डिब्बों में भरकर रखाए ।

१७ पापड़-बडियाँ

बिना घरनी के घर नहीं इसी तरह बिना पापड़-बडियों के भोजन नहीं । सचमुच भोजन के साथ पापड़ न हों तो स्वाद नहीं आता । एक समय ऐसा आता है जब सब्जियों में आलू ही आलू प्रधान हो जाता है । जब गृहिणी घाए-दिन आलू की सजी परोसती है तो परिवार के लोग, विशेषकर बच्चे विद्रोह कर उठते हैं । पर कुशल गृहिणी इसका भी उपाय जानती है । वह भाँति भाँति प्रकार की बडियाँ पहले से ही सुखाकर तैयार रख लेती हैं और भाँडे समय में उनका उपयोग करती हैं ।

यहाँ पापड़ बडियाँ बनाने की कुछ विधियाँ दी जा रही हैं और आलू के अन्य उपयोग भी । समय रहते बनाकर सुरक्षित रख लीजिए ।

२४८ आलुओं के पापड़

सामग्री

५०० ग्राम आलू, थोड़ी-सी होंग, जीरा मिच अदाजे से, नमक स्वाद के अनुसार, घी चुपड़ने के लिए।

विधि—(१) आलुओं को उबास कर छीलें और पीस लीजिए। (२) पिसे आलुओं में नमक, होंग, मिच और जीरा डालकर एकसार कर लीजिए। (३) अब पिट्ठी की सोझा बेलकर छेल से चुपड़कर घूप में सूखने के लिए रख दीजिए।

लीजिए, मजेदार पापड़ तैयार हैं। इन्हें पोलीथीन की थैलियों में पैक करके रखें। जब चाप परोसना चाहें घी में तलकर परोस सकती हैं।

२४९ उड़द की दाल के पापड़

सामग्री

१/२ किलो उड़द की दाल का आटा, १५ ग्राम पिसी काली मिच, ५ ग्राम सोडा, थोड़ी सी होंग, जीरा, खुटकी भर अजवायन, थोड़ा सा सरसो का तेल, १/२ कटोरी दही का पानी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) नमक, सोडा, होंग, काली मिच आदि को पानी में घोल लीजिए। (२) फिर जीरा और अजवायन भी मिला दीजिए। (३) अब आटे की दही के पानी में गूध लीजिए। (४) साथ ही उसमें घोल मिला दीजिए। (५) फिर उसकी रोझा बनाकर पापड़ बेलनेवाले बेलन से बेल लीजिए। (६) अब उन्हें कपड़े पर फैलाकर घूप में सुखाइए।

लीजिए, पापड़ तैयार हैं। जब उपयोग करना हो तो घी में तल कर परोसिए।

२५० साबूदाने के पापड़

सामग्री

३०० ग्राम साबूदाना, थोड़ी-सी काली मिर्च, चूटकी-भर जीरा, नमक स्वाद के अनुसार, धी चुपड़ने के लिए।

विधि—(१) साबूदाने को थोड़े से पानी में झाँककर उबाल लीजिए। (२) जब धोल कुछ गाढ़ा होने लगे तब उसमें नमक, काली मिर्च और जीरा छालकर आंच पर रखें उतार लीजिए। (३) फिर थाली को धी से चुपड़ कर चाल फैलाइए और धूप में सुलाइए।

लीजिए, स्वादिष्ट पापड़ तैयार हैं।

२५१ आम-पापड़

सामग्री

५०० ग्राम आम, थोड़ा-सा धी चुपड़ने के लिए।

विधि—(१) आमों को उबाल कर गूदा घसकर छान लीजिए। (२) फिर गूदे को अच्छी तरह मसलकर ग्लमस के कपड़े में सूँछान लीजिए। (३) अब एक थाली को धी से चुपड़कर उसमें आधे रस की एक तह फैला दीजिए। (४) दूसरे दिन बाकी बचे रस को उसी तह के ऊपर फैला दीजिए। (५) फिर रसवाली थाली को धूप में कुछ दिन तक रखती रहिए। (६) जब आम-पापड़ बन जाएगा अपने आप पापड़ की तरह थाली से छूट जाएगा। अब उसके छोटे-छोटे टुकड़े काटकर काँच के बर्तन में रख दीजिए।

२५२ आम-पापड़ (दूसरी विधि)

विधि—पके हुए रसीले आम लीजिए। स्टील की थाली में धी या सरसो का तेल चुपड़ दीजिए। अब इन आमों का रस

धाली में निचोड़ दीजिए। रस को धाली में धरावर सह म फंसाइए और घूप में सूखने रस दीजिए। सूखते ही पापड़ अपने आप धाली से छूट जाएगा।

२५३ आलू के चिप्स

सामग्री

५०० ग्राम मोटे आलू, धी तलने के लिए, चाट का मसाला स्वाद के अनुसार, नमक छंदाजे से।

विधि—(१) आलुओं को छीलकर धो लीजिए। (२) फिर आलुओं को चिप्स के आकार में काटकर धो लीजिए। (३) अब उन्हें अच्छी तरह सुखा लीजिए। (४) जब सूख जाएँ तो धी में मल कर हल्के लाल कर लीजिए। (५) फिर उन्हें छलनी में रख-कर धी निचुड़ जाने दीजिए। (६) इसके बाद चाट मसाला और नमक मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए।

२५४ आलू के लच्छे

सामग्री

३०० ग्राम मोटे आलू, धी तलने के लिए, चाट-मसाला छंदाजे से, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलुओं को छीलकर बहू कस कर लीजिए। (२) अब लच्छों को अच्छी तरह निचोड़ लीजिए। (३) फिर इन्हें धी में हल्का लाल होने तक तल लीजिए। (४) इसके बाद उन्हें छलनी में रख कर धी निचुड़ने दीजिए। (५) अब ऊपर से चाट-मसाला और नमक मिलाकर अच्छी तरह छंसाकर लीजिए।

लीजिए, आलुओं के स्वादिष्ट सच्चे तैयार हैं।

२५५ आलू की बडिया

सामग्री

५०० ग्राम आलू, ५०० ग्राम उड़द की दाल, १०-१५ दाने काली मिर्च, ५ ग्राम दालचीनी, ५ ग्राम जीरा, ५ ग्राम लौंग, ५ ग्राम मोटी इलायची के दाने, १५ ग्राम साबुत सूखा धनिया, पिसी हुई लाल मिर्च, ५० ग्राम अदरक ।

विधि—(१) उड़द की दाल को बारीक पीस लीजिए । तत्पश्चात् आलुओं को उबालकर छील लीजिए और पिट्ठी बना लीजिए । (२) फिर निम्ने हुए आलुओं में पिसी दाल मिलाकर अच्छी तरह एकसार कर लीजिए । (३) अब अदरक के लच्छे तैयार कीजिए और सभी मसालों को मिलाकर पीस लीजिए । (४) फिर सारी सामग्री को पिट्ठी के मिश्रण में मिलाकर कपड़े पर छोटी छोटी बडिया डाल दीजिए । सूखने पर डिब्बे में डाल दीजिए ।

२५६ उड़द की दाल की बडियां

सामग्री

५०० ग्राम उड़द की दाल, ६० ग्राम पेठा, १५ ग्राम पिसी लाल मिर्च, १० ग्राम साबुत धनिया, २५ ग्राम साबुत गरममसाला, थोड़ी सी होंग, पानी आवश्यकता अनुसार ।

विधि—(१) उड़द की दाल को जिंगोकर रखिए । लगभग ५ घंटे बाद दाल को पीस लीजिए । (२) अब पेठे के लच्छे तैयार कर लीजिए । उसके बाद पिट्ठी में लच्छे गरममसाला और होंग डालकर एकसार कर लीजिए । (३) फिर पिट्ठी में पानी डालकर अच्छी तरह केंटिए । (४) इसके बाद थोस को एक कपड़े में डाल-

कर छोटी छोटी निकालते आइए। सूख जाने पर डित्र में भरकर रखिए।

लीजिए, चटपटी बन्धिया तैयार हैं।

२५७ मूंग की दाल की बडिया

सामग्री

५०० ग्राम मूंग की दाल, थोड़ी सी होंग, पानी आज-
सकतानुसार।

विधि—(१) मूंग की दाल को रात में भिगोकर रखिए। और सुबह बारीक पीस लीजिए। (२) थन हीन को थोड़े से पानी में धोलकर पिट्ठो में घिलाकर पिट्ठो को घबड़ी तरह फेंटिए। (३) फिर धोल को कपड़े में डालकर छोटी छोटी बडियों के आकार में कपड़े पर फैलाइए। सूखने पर डिब्बे में भरकर रखिए।

लीजिए, मूंग की स्वादिष्ट बडिया तैयार हैं।

२५८ टमाटर की बडिया

सामग्री

२५० ग्राम टमाटर, थोड़ा-सा बसन, १ टुकड़ा अदरक, थोड़ी-सी होंग, सहसुन, १ ब्याज, २ हरी मिर्च, चूटकी-भर लाल मिर्च, थोड़ा-सा जीरा, काफ़ी नमक, १ गुच्छी हरा धनिया, गरममसाला स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) कलईदार या स्टील बतन में टमाटरों को अच्छे-बरे छिलकों को घलग कर लीजिए। (२) फिर उसमें बसन डालकर गाढ़ा घन तैयार कर लीजिए। (३) साथ ही सभी मसाले मिला दीजिए। (४) अब अदरक, सहसुन, ब्याज और हरा धनिया काटकर मिला दीजिए। (५) फिर मिश्रण को छोटी छोटी बडिया

कपडे पर फैला लीजिए । सूख जाने पर कीटाणुरहित ढिब्ये में रखिए ।

यस, स्वादिष्ट चटनी बडिया तैयार है । जब चाह प्रयोग में लाइए ।

१८. देहाती अल्पाहार

जब मैं इस पुस्तक को लिखने में व्यस्त थी तो एक दिन मेरी देहाती सहेली जसवीर मुझसे मिलने आई और मेरी पुस्तक का विषय देखकर पसन्द होती हुई बोली—“दीदी, तुम्हारी पुस्तक तो बहुत उपयोगी है—हर भारतीय गृहिणी के कामों की है, पर एक बात बताओ, मीन, तुमने देहाती अल्पाहार भी दिए हैं क्या ?”

मैंने जसवीर को बताया—“मैं सोच ही रही थी । तुमने तो मेरी मुह की बात छीन ली । मैं देहाती अल्पाहार अवश्य दूंगी ।”

भोज की नई सम्प्रदाय के चका-चौंध में भले ही कुछ गृहिणियाँ नाक भौंह सिवोडें, पर इसमें कोई गं देह नहीं कि इन अल्पाहारों में प्रचुर खाद्य-तत्व विद्यमान रहते हैं ।

आगे कुछ विधियाँ दी गई हैं । गृहिणी अपने परिवार की रुचि की देखते हुए कुछ खाद्य पदार्थ अपने घर पर बना सकती हैं । भले ही ये पदार्थ देखने में सीधे साधे होते हैं, परन्तु हैं उतने ही स्वादिष्ट ।

२५६ मूंगफली की पट्टी

सामग्री

१५० ग्राम मूंगफली के दाने, ३०० ग्राम गुठ, डेढ़ बड़े चम्मच घी, २ छोटे चम्मच पानी ।

विधि—(१) मूंगफली के दानों को कढ़ाही में भून लीजिए

और उनका खाल छिलका उतार दीजिए। (२) फिर उसी कड़ाही में गुड़ को पीस कर मिला दीजिए। कुछ देर बाद पानी डाल दीजिए। उसे तब तक पकाती रहिए जब तक कि सफेद भाग घाना बन्द न हो जाए। (३) अब उसमें मूंगफली के दाने डाल कर एकसार कर लीजिए। (४) सत्पश्चात् कड़ाही को आंच पर से उतारकर एक घाली को घी से चुपड़िए। साथ ही उसमें कड़ाही-वाला मिश्रण फेंका दीजिए। (५) फिर इसे बेला से बेलकर चाकू से निशान लगा दीजिए। जम जाने पर भलस पर लीजिए। लीजिए, मूंगफली की पट्टी तैयार है। यदि आप चाहें तो इसमें राफ भी डाल सकती हैं।

२६० मूंगफली की पट्टी (दूसरी विधि)

सामग्री

५० ग्राम मूंगफली के दाने, १०० ग्राम गुड़, थोड़ा-सा भी, १ चम्मच पानी।

विधि—(१) गुड़ को बराक बारीक का लीजिए। (२) मूंगफली के दानों को साफ, सूखी कड़ाही में डाल कर अच्छी तरह भून लीजिए। जब भून जाए तो मूंगफली को कड़ाही से निकाल लीजिए और छील लीजिए। (३) अब आप कड़ाही में घी डालिए। फिर इसमें बारीक कटा गुड़ व पानी डालकर हिलाइए। (४) इस मिश्रण को तब तक पकाइए जब तक भाग बनता बन्द न हो जाए। (५) अब इसमें मूंगफली के छीले दाने डाल दीजिए और लगभग दो मिनट तक ही पकाइए। (६) फिर घाली पर थोड़ा सा घी लगाकर ऊपर बना मिश्रण डालकर फला दीजिए। अब बेलन की गह्रायता से मोटी चक्की बेल लीजिए। (७) अब गम गम मिश्रण पर ही चाकू से आप मोल निशान लगा जाए। (८) जब यह मिश्रण ठंडा हो जाएगा तो यह चक्की

जम जाएगी। इसे थाली से उतार कर बागज में लपेट लीजिए।
बस, स्वादिष्ट पट्टी तैयार है।

२६१ तिल की पट्टी

सामग्री

२ किलो चीनी, १०० ग्राम तिल, थोड़ी-सी चिकनाई।

विधि—(१) चीनी की सख्त चाशनी बना लीजिए।
(२) फिर तिलो को बड़ाही में बिना धी के भून लीजिए। ध्यान
रहे, तिल साल न होने पाएँ। (३) चाशनी बन जाए तो थाल
में चुपड़कर उसमें फैला दीजिए। (४) जब ठण्डी हो जाए तो उस
खूटी पर चढ़ाकर खींचिए। सफेद हो जाने पर तिल छिड़क दीजिए।
(५) फिर बेलन से बेल लीजिए।

लीजिए, तिल-पट्टी तैयार है। चीनी के स्थान पर गुड़ का
प्रयोग भी किया जा सकता है।

२६२ रेवड़ी

सामग्री

१०० ग्राम तिल, २ किन्नी चीनी, ३ मूँदें नीबू का रस,

५ बूँदें केवड़ा।

विधि—(१) चीनी की चाशनी बनाइए। ध्यान रहे, चाशनी
मख्त ऐनी चाहिए। (२) फिर चाशनी को दूध में छान लीजिए।
(३) अब चाशनी में नीबू का रस मिला लीजिए। नीबू का रस
डालने से चाशनी में गुठलिया नहीं पड़ेगी। (४) फिर तिल को
थाली में घोंच पर भून लीजिए। ध्यान रहे, वे साल न होने पाएँ।
(५) अब चाशनी को खींचिए। जब खींचते खींचते सफेद हो जाए
तो खूटी पर केवड़े का इत्र लगाकर चाशनी को फिर लीजिए।
(६) फिर उसकी पतली-मसली पतिया बनाकर चाकू से रेवड़ी व
माकार में काटनी जाइए। (७) अब तिलो को थाली में फैलाकर

ऊपर से रेवड़ी के घागर की बटी टुकड़िया छोड़ कर हाथ से हिलाइए ताकि तिल टुकड़ा में चिपक जाए। (८) फिर कड़ाही को धीनी झाँच पर चढ़ाकर रेवड़ियाँ ढाल दीजिए और रेवड़ियों को हाथ से गोल-गोल कर मीजिए।

२६३ गटटा

सामग्री ,

१ किलो चीनी, २५ ग्राम मक्का, ३ बूँद नींबू का रस,
घोड़ी-सी चिकनाई।

विधि—(१) चीनी की चाशनी बनाइए। याद रहे यह चाशनी रेवड़ी की चाशनी से कुछ मुलायम होनी चाहिए। (२) फिर इसमें नींबू का रस मिला लीजिए। (३) घब घाली की चिकनाई से चुपटकर रस पर चाशनी को उलट दीजिए। (४) मिश्रण ठण्डा हो जाने पर लूटी पर ढाकर खींचिए। जब मिश्रण सफेद हो जाए तो उसकी लम्बी-लम्बी गोल गोल टुकड़ियाँ काट लीजिए। (५) फिर एक घाली में मक्का बिछा लीजिए और रस पर टुकड़ियाँ ढाल कर हिलाइए ताकि टुकड़ियाँ सूख जाएँ।

२६३. चावलों के खील

सामग्री

२ किलो धान, आधा किलो बालू, २५० मि० लि० पानी।

विधि—(१) धान को फटककर साफ कर लीजिए और धूप में रखकर सुखाइए। (२) फिर पानी को झाँच पर चढ़ाए और अच्छी तरह सबलने दीजिए। (३) घब चावलों पर छोट डालिए। (४) तत्पश्चात् गम-गम धान को ढक दीजिए और रात भर पड़ा रहने दीजिए। (५) फिर कड़ाही में बालू गम कर लीजिए। (६) जब बालू गम हो जाए तो लगभग पाव-पाव धान ढालकर भून लीजिए। (७) धान के फूलने पर छतनी से छानकर

१। रख लीजिए। (८) भव घान को कड़ाही में डालकर ऊपर से गम गम बालू डाल दीजिए। फिर उसे चलाती रहिए और फूल जाने पर भलग कर लीजिए।

लीजिए, चावलो की खील तैयार है।

२६५ मोठ भूनना

सामग्री

३०० ग्राम मोठ, उचित मात्रा में भूनने के लिए बालू।

विधि—(१) मोठ को साफ करके फटक कर साफ कर लीजिए। (२) फिर पसीली में पानी भरकर उसमें मोठ डाल दीजिए। दो दिन तक यही पानी में पड़ी रहने दीजिए। (३) इसने बाद पानी भलग कर लीजिए और मोठ के दानों को धूप में सुखा लीजिए। (४) जब दाने सुख जाएं तो बालू में डालकर भून लीजिए। (५) जब दाने कुछ थटकने लगें तो निकाल कर एक बार फिर से भूलिए। (६) दाने फूल जाने पर उन्हें छलनी की सहायता से बालू से भलग कर लीजिए।

लीजिए, मुने हुए मोठ तैयार है।

२३६ ज्वार भूनना

सामग्री

४ मुट्टे पूरे पके हुए, बालू भूनने के लिए, छाज।

विधि—(१) मुट्टे के दाने भलग कर लीजिए। (२) फिर उन्हें धोकर सुखा लीजिए। (३) जब उन्हें बालू में भून लीजिए। (४) जब दाने फूल जाएं तो निकाल कर पीस लीजिए। (५) फिर उन्हें छाज से फटक लीजिए। (६) जब उसे सुखाकर बालू में डालकर एक बार फिर भून लीजिए।

लीजिए, मुने ज्वार तैयार है।

२६७ मिश्री

सामग्री

४०० ग्राम चीनी, पानी मात्रानुसार ।

विधि—(१) चीनी को पानी के साथ घोंच पर पढ़ा दीजिए ।

(२) जब चादनी गुच्छेदार हो जाए तो एक साफ थाली में चादनी को पलट दीजिए । उसे थाली में रातभर पड़ा रहने दीजिए ।

(३) इसके बाद किसी गहरे बर्तन में थाली को खड़ा कर लीजिए । परिणामस्वरूप मिश्री गहरे बर्तन में निघर घाएगी ।

परिशिष्ट

भार एवं माप (TABLES)

वस्तु	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच में ग्राम	१ छोटे चम्मच में ग्राम
१ दूध/दुध पदार्थ			
दूध	१८० मि०	२० मि०	५ मि०
दही	१८०	३०	—
सूखा दूध	२२०	२५	७
पनीर			
(कटा हुआ)	१००	—	—
मक्खन			
(पिघला हुआ)	१७०	२०	५
२ चीनी/गुड़/शरबत			
चीनी	१६०	२०	५
गुड़ (तूरा)	२००	२०	५
शरबत	२१०	—	—
३ तेल/वसा/द्रव	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच में ग्राम	१ बड़े चम्मच में छोटे चम्मच
शुद्ध घी			
(जमा हुआ)	१६०	१५	४
शुद्ध घी			
(पिघला हुआ)	१६०	१२	५
वनस्पति घी			
(जमा हुआ)	१८०	२०	४
वनस्पति घी			
(पिघला हुआ)	१५०	१२	५
तेल	१७०	१॥	५
पानी	१ कप में १८० मि०	—	—

वस्तु	१ कप मे ग्राम	१ बडे चम्मच मे ग्राम
४ मेवे/सूखे फल		
गिरी बादाम	—	१५ ग्राम
काजू	१२० ग्राम	१५ ग्राम
केरी	२० केरी = ५० ग्राम	—
खजूर	१०० ग्राम	१० ग्राम
गिरी मूगफली	१२० ग्राम	१५ ग्राम
मिश्रित फल (कटा हुआ)	१२० ग्राम	१५ ग्राम
पिस्ता	—	१५ ग्राम
किशमिश	१२० ग्राम	१५ ग्राम
५ धान		
बेसन	१०० ग्राम	—
मैदा	११० ग्राम	—
घाटा	११० ग्राम	—
भजी	१४० ग्राम	—

६ मसाले

जीरा

बीज २ ग्राम	—१ छोटा चम्मच
पिसा हुआ १ छोटा	
चम्मच बीज	—१ छोटा चम्मच पिसा जीरा

यनिया

बीज २ ग्राम	—१ छोटा चम्मच
पिसा हुआ १ छोटा	
चम्मच बीज	—चौथाई चम्मच पिसा यनिया

ताल मिर्च

मूली ५ ग्राम	—७ मूली मिर्च
पिसी ताल मिर्च २ ग्राम	—१ छोटी चम्मच पिसी ताल मिर्च
हरी पिसी मिर्च ७ ग्राम	—५ मसाले चम्मच हरी मिर्च

इलायची

सफ़ेद १ ग्राम	— ४ दाने
पिसी हुई ४ दाने	—आधा छोटा चम्मच पिसी इलायची
मोटी २ ग्राम	—२ दाने
पिसी हुई २ दाने	—डेढ़ छोटा चम्मच पिसी हुई इलायची
हन्दी पिसी हुई ३ ग्राम	—१ छोटा चम्मच

पदार्थ-मूल्यों की तालिका (बालू)

पदार्थ—(ग्राम और मिली ग्राम में)	प्रोटीन	चर्मा	सजिज पदार्थ	गुसरे काबो हाइड्रेट	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी	हेलोरो
फल/घृत फल	सजिजिया							
जामुन	०.४	०.२	०	१०.६	—	—	—	४७
सीबो	१.१	०.२	०.४	१३.६	०	०.०२	३१	६१
नींबू	१.५	१.०	०.७	१०.६	२६	—	—	५६
मोसम्बी	०.८	०.३	०.७	६.३	०	—	५०	५३
ग्राम (पका)	०.६	०.२	०.३	११.८	५,८००	०.४	१३	५१
तरबूज	०.२	०.२	०.३	३.३	०	०.०२	१	१६
संतरा	०.६	०.३	०.६	११.६	३२६	०.१२	६८	५३
पपीता	०.६	०.३	०.५	७.२	१,११०	०.०४	५७	३२
माह	१.२	०.३	०.८	१०.५	०	०.०२	६	५०
बबूगीसा	०.५	०.३	०.८	१०.८	०	—	१	५५
माशपाती	०.२	०.३	०.३	१२.५	१५	०.०२	०	५१
फावसा	१.३	०.६	१.१	१५.७	६६६	—	२२	७२
भनन्नास	०.५	०.३	०.५	१०.८	३०	०.२०	३६	५६
भानुबुखारा	०.७	०.४	०.५	११.७	१६६	—	०	५३

परार्थ—(प्राम प्रौर मिमोप्राय में)	प्रोटोन	वसा	खनिज पदार्थ	दूधरेफावों हाइड्रोटस	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी	कैलोरी
मालू	१६	०१	०६	२२६	४०	०१०	१७	६७
त्रिमोषव	१२	०१	०८	१८४	४३४	००६	०	७६
प्याज	१२	—	०४	११०	०	००८	११	४६
मटर	७२	०१	०८	१४६	१३६	०२४	६	६३
तामर	२०	०७	१७	२२	६,३००	००३	२८	२६
मत्तसे इलायची	१०२	२२	४४	४२१	०	०२२	०	२२६
हींग	४०	११	७०	६७८	८	०	०	२६७

लस	५२	८६	२२	५५	६२२	१२५
गूमा पनिया	१५१	१५१	५५	२१६	१,५७०	२२२
ओरा	१८७	१५०	५८	३५६	८७०	५५०
बानी सिर्ष	११५	६८	५५	५६५	५०	६००
हुहवी	६३	५१	५२	६७३	१००	—
दमती	३१	०१	२६	६७	६७	००६
मदरक	२३	०६	१२	१२३	१६०	१५०
मेयी	२६२	५८	३०	५५१	१५७६	०६३
साई सिर्ष	१५६	६३	६२	३१६	५७५	०६३

धर्मपुर	२८	७८	४८	६४०	०	—	४१	३३७
मिथित-गोहू का घाटा	१२१	१७	२७	६६४	४८	०४८	०	३४१
सूची	१०४	०८	—	७४८	—	०१२	—	३४८
मैदा	११०	०८	०६	७३८	४३	०१२	—	३४८
पी बनस्पति	—	१०००	—	—	०	—	—	६००
पी डासडा	—	१०००	—	—	२५,००	—	—	६००
दूध, पाय का	३२	४१	०८	४४	१४४	००४	२	६७
दूध, मीस का	४३	८८	०८	४१	१६०	००४	१	११७
दूध, बकरी का	३३	४४	०८	४६	१८२	००४	१	७२

वही	काष्ठ	पत्तीर	खोपा	पूण दुग्ध-माउडर	मलाई रहित दुग्ध- डा	ई रहित
२३	१	—	—	३५	१०	२५
१५६	५	५२०	०	०५५	१	३०
३३२	२	१६०	००५'१	०३६	२६७	२५८
१६२	—	—	—	३१	३१२	१८६
३५६	—	—	६७६	६३	३५६	२५१
५१	—	—	—	५०	११	०८
६०	१	५००	६०१	३०	५०	३१

जानते हैं महिलाओं की आयु क्यों नहीं पूछी जाती ?
इसलिए कि यौवन और बुढ़ापा उनके अपने हाथ में है ।

A woman is as old as she looks

यह नारी पर निर्भर है कि वह सदा जवान रहे ।
स्वस्थ, सलोनी, सुंदर और सुढील कैसे रहे,
इस विषय पर एक ही रोचक पुस्तक छपी है—

‘स्त्रियो का स्वास्थ्य और रोग’

यह माँ की ममता और सहेलियों से भी प्यारी लगेगी ।
इसके लेखक आपके चिरपरिचित वैद्यराज हैं

सुरेश चतुर्वेदी

जिनसे देश-विदेश की लाखों जिज्ञासु महिलाएँ
दैनिक ‘नवभारत टाइम्स’ की माफत
स्वास्थ्य सम्बन्धी परामर्श लिया करती हैं ।



बालिका, किशोरी, कुमारी, युवती या प्रौढ़ा,
हर उम्र की महिला के मेकअप, रहन-सहन,
खान-पान, दवा-दारू, वेश-भूषा और व्यायाम,
सभी विषयों पर ऐसी रोचक पुस्तक केवल यही है ।

प्रकाशक

सुबोध पब्लिकेशन्स

२, असारी रोड, नई दिल्ली-११०००२

जिस घर में 'गीताजलि' नहीं है
वह सच्चे प्यार को तरसता ही रहेगा ।



गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर की

गीताजलि

ससार के सर्वोच्च काव्य-साहित्य के रूप में
'नोबेल पुरस्कार' में सम्मानित है ।



रसमें महाकवि की मूल वाणी (नागरीलिपि में बगला)
के साथ उसका सरल हिन्दी-रूपान्तर भी है ।



भारतीय काव्य-गंगा की पवित्रता को
विश्व ने पहले-पहल इसी से जाना-समझा
और इसी से साहित्य के आकाश में
भारत का झाल उज्ज्वल किया ।



जिसने 'गीताजली' नहीं पढ़ी
उसका ज्ञान उथला और अधूरा है



नये रूप और नये आकार में नया संस्करण

प्रकाशक

सुबोध पब्लिकेशन्स

२, असारी रोड, नई दिल्ली-११०००२

क्या आप जानते हैं ?

इलाज के लिए दवागो से दालें उत्तम हैं ।

प्राकृतिक इलाज के लिए प्रकृति का सहारा लें ।

अनाज, दाल, कद्द-मूल और सूखे मेवे

प्रकृति के दिये हुए बहुमूल्य उपहार हैं ।

इन्हीं का अदल-बदलकर सेवन करने से

आप ससार-भर के रोग मिटा सकते हैं ।

इस दिशा में चर्चों की खोज के बाद

एकत्र बिये गये रहस्यों को, पाने के लिए

स्वयं पढ़ें और पूरे परिवारजनों को पढ़ाएँ ।

डा० समरसेन लिखित

मर्यादित विक्रेताओं की अनमोल पुस्तक

‘घरेलू इलाज’



प्राप्ति स्थान

सुधोष प्रब्लिकेशन्स

२, असारो रोड, नई दिल्ली-११०००२

‘सुबोध’ के सर्वश्रेष्ठ प्रकाशन

जीवनोपयोगी

स्वेट भाषा

प्राप क्या नहीं कर सकते

चिन्तामुक्त कैसे हो

हसते हसते कैसे जीए

जो चाहें सो कैसे पायें

अपना सब कैसे घटायें

अवसर को पहचानो

अपने आप पर पहचानिये

आप सफल कैसे हों

उन्नति कैसे करें

घनकुबेर करो बनें

स्वास्थ्य सम्बन्धी

डॉ० लक्ष्मणारायण शर्मा

मुख के साधन

योग और सबसे

दुपय रोग कारण निवारण

गमस्त्रियन प्रसन्न

शिशुपालन

डॉ० अमरसेन

घरेलू इलाज

प्राकृतिक चिकित्सा

मोटापा कैसे घटाएँ

यागासनों से इलाज

ज्योतिषी

डॉ० नारायण दत्त श्रीमासी

सुबाध हन्तरेखा

सुबाध प्रारम्भिक ज्योतिष

व्यगकेतु

हंसा और हंसाभो

मधवार चटकुसे

अजय भटना

त्रिवट एनसाइक्लोपीडिया

प्रकाश भारती

घर का डाक्टर (होम्याथी),

महिला उपयोगी

सुशीला कपूर

सुबोध भवभूष

मीनाक्षी शींगड़ा

आधुनिक पाक-कला

आधुनिक मिष्ठान कला

शबत भाइसजीम स्ववेश

अचार मुरखे चटनी

सुरेश चतुर्वेदी

रित्रगों का स्वास्थ्य और गा

श्वेल व्यायाम

जूडो (हिन्दी में प्रकाश)

गनेन्द्र राजीव

जडा कुपफू बगटे

योगाचार्य भगवान देव

स्वास्थ्य और योगाचार्य

विविध

अनिल कुमार

अग्नेजी वाचना कला माला

मनहर चौहान

रामायण

महाभारत

गोपालकृष्ण कोल

पंचतंत्र

तकनीकी

हयात

रेडियो ट्राजिस्टर मैकेनिक्स

यगर आप चाहते हैं कि

जुल्फों में काली घटाओ भी छटा बनी रहे
माथे पर सूर्य जैसी आभा दमकती रहे
भाँखो में वशिश की बिजलियाँ कौंदती रहे
गासो में सेव जैसी सालियाँ भरी रहे
होठो पर अनार-जैसी कलियाँ चटव ही रहे
अग अग से यौवन की मस्तियाँ छलकती रहे
तो फिर नवली मेकअप के सहारे छोड़ दीजिये
और कुंदरन की रगशाला से रग चुनिये ।

इन्सान जिन पाँच तत्वों से बना है
उन्ही तत्वों की पूति कर दीजिये
पाँच-पाँच सौ वर्ष जीनेवाला की पद्धति अपनाइये
हाँ० समरसेन लिखित

प्राकृतिक चिकित्सा

यह इतनी रोचक शक्ती में लिखी गई है कि
मुश्किलों से आपके बामन भर जाएंगे ।

सुबोध पब्लिकेशन्स

२, असारी रोड, नई दिल्ली-११०००२

